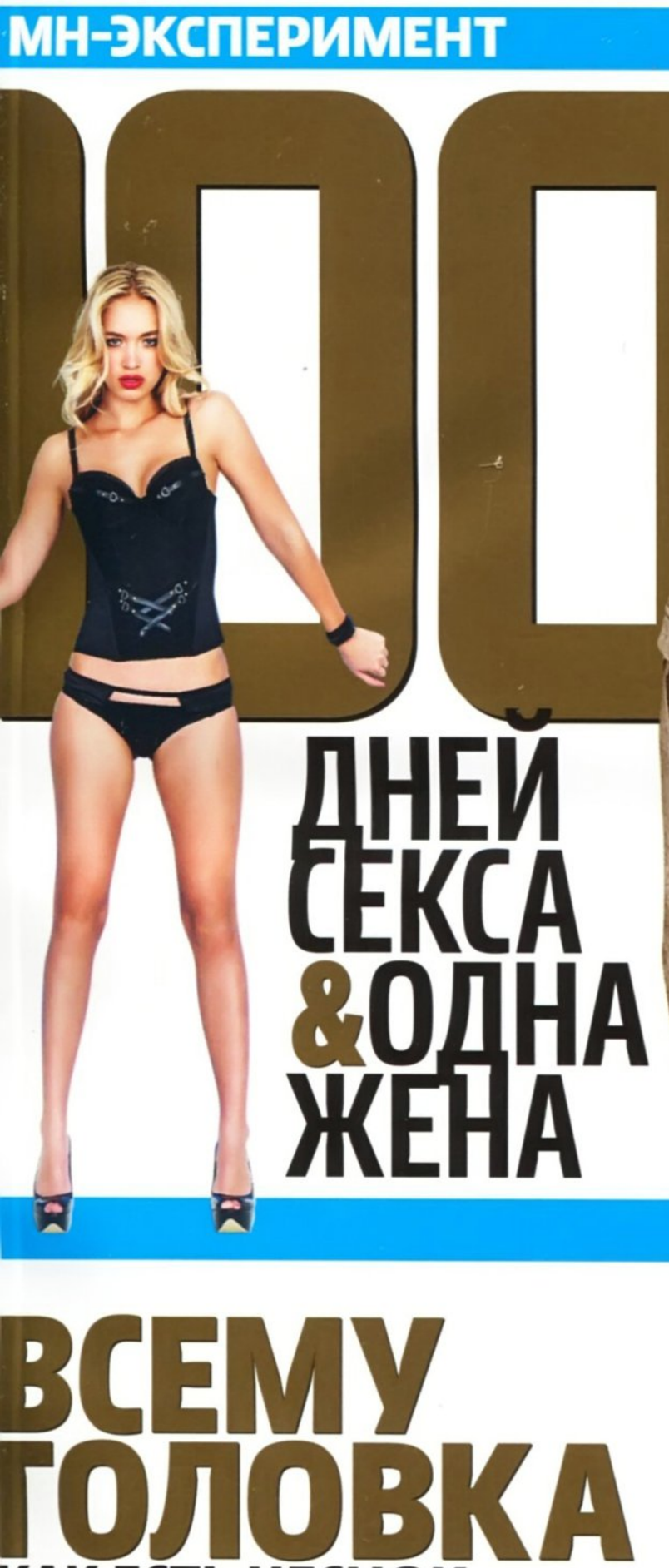
ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛЮБЯТ ТОЛЬКО СОБАКИ СТР. 86

ОКТЯБРЬ
2012

Men's Health

УКРАИНА



МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

30 ДНЕЙ СЕКСА & ОДНА ЖЕНА

ВСЕМУ ГОЛОВКА
КАК ЕСТЬ ЧЕСНОК И НЕ ВОНЯТЬ

ЖАР СВЫШЕ
ОПЫТНЫЙ БАНЩИК УЧИТ ПАРИТЬ. СТР. 96

СПЕЦСЕКЦИЯ
GUIDE TO STYLE
ОСЕНЬ•ЗИМА
2012/13

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Колин Фаррелл
Актер

ФИТНЕС
15 МИНУТ НА ВСЕ
УДОБНЫЕ ДОМАШНИЕ ТРЕНИНГИ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
12010
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

+ ПЛАНОВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА

Journal-plaza.net

НА ОБЛОЖКЕ

Men's Health

78

СТО ДНЕЙ БЕЗ ОТКАЗА

86 ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛЮБЯТ ТОЛЬКО СОБАКИ
Научись манипулировать людьми, относясь к ним как к псам

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

78 100 ДНЕЙ СЕКСА & ОДНА ЖЕНА
Мы провели марафон "Супружеский долг-2012"

56 ВСЕМУ ГОЛОВКА
Жарим, тушим, запекаем с чесноком

96 ЖАР СВЫШЕ
Редактора МН послали в баню, но он вернулся

ОРГАНИЗМ

92 ПЛАНОВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ
Изучаем источники силы своего тела

СПЕЦСЕКЦИЯ

121 ГИД ПО СТИЛЮ
В чем пережить осень-зиму 2012/13

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

72 КОЛИН ФАРРЕЛЛ
О наркотиках, которые он выбирает

ФИТНЕС

114 15 МИНУТ НА ВСЕ
Короткие высокоинтенсивные тренировки на дому

56 Жуй чеснок

60 Положись на друга

52 Бей посуду

Journal-plaza.net

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
52 ПОСУДА ДЛЯ БОЯ
Чемпион Европы по спортингу Владислав Саламатин учит бить посуду

ЖИЗНЬ
60 КАК НА СЕБЯ САМОГО
Хорошо ли ты знаешь своих друзей?

СЕКС
62 МОНСТРЫ ПОРОКА
Секреты рок-звезд, проверенные на фанатках

ОРГАНИЗМ
66 ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЭТО НЕ ТАК
Случаи, когда ты вредишь себе, думая, что помогаешь

ЗНАНИЕ
68 БРАК У ВОРОТ
Чтобы не было мучительно горько на чужой свадьбе

Персональный тренер

ФОРМА
104 ДОЛОЙ СТАРЫЙ РЕЖИМ
Из дрыща в качка — шестая серия

Железо

РАЗБОРКА
116 ЭКСКУРСИЯ ПО ОПЕРАЦИОННОЙ
Windows 8 и Apple OS X образца 2012 года

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 Письмо редактора
18 Обратная связь
20 Мужские ответы
26 Бюллетень
136 Промо
143 Где купить?
144 MH Событие
146 Х. З. (Хочу знать)

На обложке: **Колин Фаррелл**
Фотограф: **Джеймс Уайт**

Journal-plaza.net

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова, Ксения Лесничая, Евгения Кожебаткина, Катя Дейнеко, Саша Самсонова, Дана Лукашенко, Максим Куликов, Ярослав Данильченко, Наталья Стрильчук, Роман Зубарев

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович, Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Анна Лапицкая
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен, Хейке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT, RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Sébastien Massaferro
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 05.09.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 35, 37, 39, 41, 43, 47, 49, 55, 59, 65, 69, 91, 99, 103, 107, 109, 111, 113, 119, 120, 143, 147, 148.

ОТ РЕДАКТОРА

ТОТ ЖЕ ЭФФЕКТ

О том, что физические упражнения вызывают легкую эйфорию так же, как легальные и нелегальные наркотики, ты уже слышал. Эндорфины и все такое. Еще ученые выяснили, что умеренные нагрузки на мускулатуру как бы расширяют сознание: люди после них показывают лучшие результаты в решении логических задач. А еще неугомонные исследователи установили, что упражнения вызывают привыкание, особенно у новичков. Потренировался, стало хорошо, и захотелось еще дозы. В общем, понятно, почему человек с нашей обложки Колин Фаррелл перестал лошадиными дозами потреблять алкоголь, табак и прочие гадости и занялся спортом. Зачем гробить здоровье, если можно просто пробежаться?

ЗДОРОВЬЕ

Играй по жизни
Компьютерные игры, в особенности стрелялки, улучшают контрастную чувствительность глаз. Но играть надо не больше часа в день.

СТР. 46

Дуй в бассейн или парк
Болит поясница? Не отлеживайся долго на спине. Это увеличивает ригидность мышц, то есть они становятся жесткими и теряют упругость. Лучше плаванием займись.

СТР. 66

Парься, но с умом
Баня вовсе не является панацеей от всех болезней — противопоказаний больше, нежели показаний. Лучше не относиться к бане как к невинному развлечению.

СТР. 96

ФИТНЕС

Не забудь
Физические нагрузки повышают работоспособность на 15%. Не забудь напомнить об этом своему начальнику, прежде чем отпрашиваться на тренировку.

СТР. 92

Потрать всего 5 минут
Если ты будешь использовать высокоинтенсивный интервальный тренинг, занятия займут не более 5-20 минут, причем тренироваться ты сможешь дома.

СТР. 114

Не заплывай опять
80 минут в неделю — минимум столько времени ты должен посвящать упражнениям после завершения диеты, чтобы сброшенный жир не вернулся обратно.

СТР. 30

ОТНОШЕНИЯ

Может, ужин приготовишь?
Ничто так не отбивает желание у женщины, как мысль о том, что она поставлена тут всех обслуживать. Покормила, обстирала, спинку потерла, потом "дала".

СТР. 78

Сделай умный вид
Согласно результатам опроса, парень с книгой в руках вызовет у женщины при знакомстве даже больший интерес, чем гитарист.

СТР. 62

Держи слово
Из мелких разочарований рождается большое нежелание иметь с тобой дело. Приходи вовремя, держи слово и не обещай того, чего не сможешь выполнить.

СТР. 86

Journalplaza.net

РОМАН НА ТРОИХ

Почему-то многие мужчины считают, что женщины пишут глупые письма. Ну и наплевать, что глупые, — зато искренние! Рискую нарваться на критику, но молчать не могу. У меня роман. Роман с тобой, и длится он уже три года. Именно три года назад я пришла в фитнес-клуб, и именно три года назад мой тренер, который сейчас по совместительству еще и мой муж, дал мне почитать Менс.

И понеслось. Регулярно и ежемесячно я страдаю (и с физиологией это никак не связано!). Я не могу делить тебя с ним! Обычно мы с мужем любим посидеть вечерком возле камина под хорошую музыку, но, когда выходит свежий номер журнала, эта идиллия рушится и восстанавливается только после того, как мы оба тебя прочитаем. Тяжело любить двоих...

ЛЕНА

МН: Поставь в спальне или на кухне акустическую док-станцию Philips Fidelio DS7550 и, пока муж будет возиться с этим чудом техники, хватай журнал и бегом к камину!

ВМЕСТЕ И ВРОЗЬ

Раньше у нас с любимой в отношениях была идиллия. Время мы проводили в шумных компаниях, постоянные посиделки с друзьями уже нельзя было представить без пива и сигарет. Но теперь я стал противником алкоголя и никотина, и мне безумно не нравится, что моя любимая курит, а ее встречи с подружками не обходятся без бутылочки пива. Я пытался всячески показать, доказать, что вести здоровый образ жизни — это круто (и модно, на худой конец)! Но это было бесполезно. Дошло до того, что мне не хотелось ее целовать из-за запаха табака из ее уст. И я решил, что так продолжаться не может.

Я поставил ультиматум: либо она бросит курить, либо летний отпуск мы проведем раздельно. Но, похоже, мои слова она восприняла тогда как сказанное сгоряча либо как шутку.

Но вот пришло время отпуска, и вместо путевки на двоих в Турцию я купил визу на Казантип! Естественно, была ссора, и я подумал, что это конец. Но надежный осведомитель в лице одной из ее подруг мне поведал, что моя любимая, как ни странно, считает мой поступок по-настоящему мужским! Хоть она и обижена, но она хочет помириться и даже БРОСИЛА КУРИТЬ!

P.S. Спасибо, МН, за то, что ты есть! Это было лучшее лето! Жизнь прекрасна!

АНТОНИО

NO MORE ПУХЛЫЙ

Все мое детство мои друзья как только меня не называли: и толстый, и жирный, и пухлый. Меня это жутко задевало, и я строго решил покончить с этим. Каждую перемену в школе я выходил на площадку и штурмовал брусья. Поначалу не было никаких результатов, но вскоре прогресс пошел. В 14 лет я записался в тренажерный зал, и именно это меня спасло. Большинство моих друзей стали наркоманами, бродят по району, что-то ищут и к спорту не проявляют никакого интереса. А мне уже 20 лет, я учусь в институте и до сих пор хожу в зал. И я бескрайне благодарен брусьям и железу.

АНДРЕЙ ТОКАРЕВ

СДЕЛАЙ “БУБКУ”

Моєму здивуванню не було меж, коли я відкрив вересневий номер журналу і прочитав запитання, яке мало не слово в слово так само хотів сам колись написати вам, — яку ж вправу ми можемо назвати українською (на фоні фр. і кубинського жимів, болгарських спліт-присідів, румунської тяги і рос. скручувань).

Так от, одного разу дивився на YouTube тренування Джона Моррісона (відомого реслера, трейсера і володаря шикарної фігури), який в одному з відео (http://www.youtube.com/watch?v=RvkwcOXX6Fw на 3:41) згадав про свою улюблену вправу на прес, названу на честь відомого спортсмена Сергія Бубки. Правда, він помилково називає його російським, але це в американців часто буває.

Отже, така українська вправа існує :) На YouTube її можна знайти під назвами Bubka і Bubka's. Сам пробував її робити і мушу сказати, що це найважча вправа на прес, яку я тільки знаю, — для справжніх козаків, так би мовити).

ЗАХАРЧУК СЕРГІЙ

Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ КОМАРЫ В ЛЕСУ, ГДЕ НЕТ ЛЮДЕЙ? ЕСЛИ ОНИ МОГУТ ВЫЖИТЬ И БЕЗ НАШЕЙ КРОВИ, ТО ПОЧЕМУ ОНИ НАС КУСАЮТ?

Михаил

АЛЕКСАНДРА АВЧУХОВА, ЗАВЕДУЮЩАЯ НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИМ ОТДЕЛОМ МУЗЕЯ ИМ. ТИМИРЯЗЕВА

Самцы комаров вообще-то питаются цветочным нектаром. Пьют кровь только комарихи, это им нужно для продолжения рода. В лесу комарихам хватает теплокровных животных — от крупных копытных (лосей, кабанов, косуль и т.д.) до неоперившихся птенцов. Но человек — тоже теплокровный, почему насекомые должны отказываться от доступной добычи? Заметь, что личинки и куколки комаров развиваются в воде и служат кормом для рыб, которых потом мы ловим и едим. Так что комары свой хлеб, точнее нашу кровь, честно отрабатывают.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SKIP STERLING

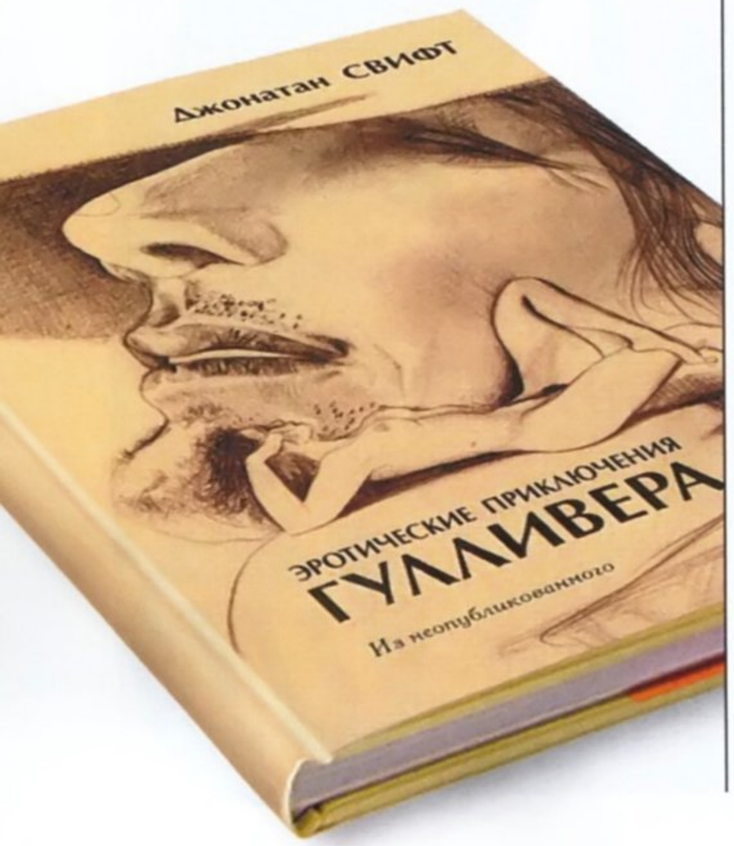
Journal-plaza.net

Почему моя жена может спокойно читать эротические книги вроде "Пятьдесят оттенков серого", а мне нормально посмотреть порно нельзя?

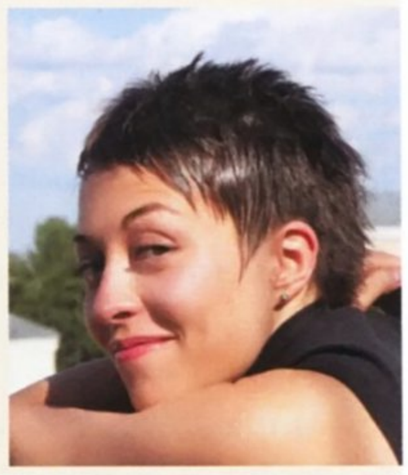
Гоша

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США

Все дело в противостоянии фантазии и реальности. В съемках порнофильмов участвуют реальные люди, и это может означать, что ты пускаешь слюни на реальную женщину (двух, трех — сколько их там в кадре). А в книге — только буквы (ну, максимум — картинки), и всех героев и описанные автором выкрутасы можно только представлять. Но вообще увлечение твоей супруги эротической литературой не такая уж плохая привычка. В скабрезных текстах она может почерпнуть для себя что-то такое, что разнообразит вашу сексуальную жизнь. Вдруг ей захочется попробовать нечто, от чего ее любимые персонажи получают огромное наслаждение, но о чем раньше вы и не задумывались. Ну или, по крайней мере, какие-то интимные вещи твоя жена будет теперь обсуждать с тобой без смущения.



ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



ВСТРЕЧАЕМСЯ С ДЕВУШКОЙ. Я СТАЛ ЕЕ ПЕРВЫМ МУЖЧИНОЙ. ПОСЛЕ ЭТОГО ОНА СКАЗАЛА, ЧТО ОХЛАДЕЛА КО МНЕ. ГОВОРИТ, ЧТО, КОГДА Я ДАЛЕКО, ОНА СКУЧАЕТ, А КОГДА РЯДОМ, ТО ВИДЕТЬ МЕНЯ НЕ ХОЧЕТ. КАК БЫТЬ?

Валерий

Оставить девушку в покое. На время или навсегда — станет понятно, думаю, через месячишко. Расстаться с девственностью — это тебе не кошелек потерять. Невозможно предугадать, какие эмоции у тебя вызовет и сам процесс, и личность дефлоратора. Так, одна часть девиц вцепляется в бойфрендов-первопроходцев мертвой хваткой, готовясь чуть ли не завтра бежать в ЗАГС. Это нечто вроде психологической защиты, которая избавляет девушку от терзаний, а не поторопилась ли она, а тому ли вручила свою невинность? Раз вручила — значит ты и есть Тот Самый, и быть вам вместе навсегда. У других, наоборот, возникает физическое отторжение к соучастнику. Происходит это обычно с барышнями, которые не готовы принять секс таким, какой он есть. Когда ты настраиваешься на "волны удовольствия, пронизывающие тело", а на деле получаешь хрипы, хлюпы, конвульсивные подергивания и прочую физиологичность, определенно, есть от чего сконфузиться. Полагаю, ей банально неловко находиться в твоем обществе. Короче, дело не в тебе, а в девушке и ее отчаянных попытках как-то примириться с утратой.

Я женат, ценю и уважаю свою супругу. При этом допускаю секс на стороне, но никогда не скрываю, что несвободен. И это пугает многих девушек, с которыми я знакомлюсь. Неужели они думают, что, уехав из бара с нежеватым мужчиной, имеют больше шансов получить удовольствие?

Аркадий Паровозов

С одной стороны, редкой девушке свойственно рассматривать мужчину сугубо как источник физического удовольствия, эдакий одушевленный вибратор. Большинство из нас все же проповедует комплексный подход (когда в нагрузку к сексу идут разговоры по душам, общие планы и т.д.), а для удовлетворения плотских желаний сгодится и насадка для душа. С другой стороны, в это сложно поверить, но солидная часть человечества живет по принципу "поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой". То есть девушкам банально не хотелось бы оказаться на месте твоей супруги, от которой так технично (хоть и с глубочайшим почтением) гуляет муж.

Мне скоро 20 лет. Но у меня в жизни практически не было секса. Девушки считают меня симпатичным, но у меня есть четко сформированный комплекс — я ноль в постели. Завязывать отношения страшно. Как решить эту проблему?

Илья

Открою тебе страшную тайну: 20-летние и даже 25-летние девушки не настолько привередливы в вопросах секса, как это принято живописать в глянцевых журналах. По большому счету первые разы от парня всего-то и требуется: не кончать слишком быстро (процесс соития не должен длиться меньше времени, чем ушло на надевание презерватива); не растягивать процесс слишком надолго (а именно — до полного высыхания нежных женских слизистых); не чудить уж как-нибудь совсем по-особенному (требовать немедленно поменяться бельем, материться в момент оргазма по-немецки, настаивать на присутствии в спальне бультерьера). Кстати, первые две-три встречи в одной кровати тебя наверняка не станут нарекать профнепригодным без уважительных причин (см. три пункта, описанных выше).

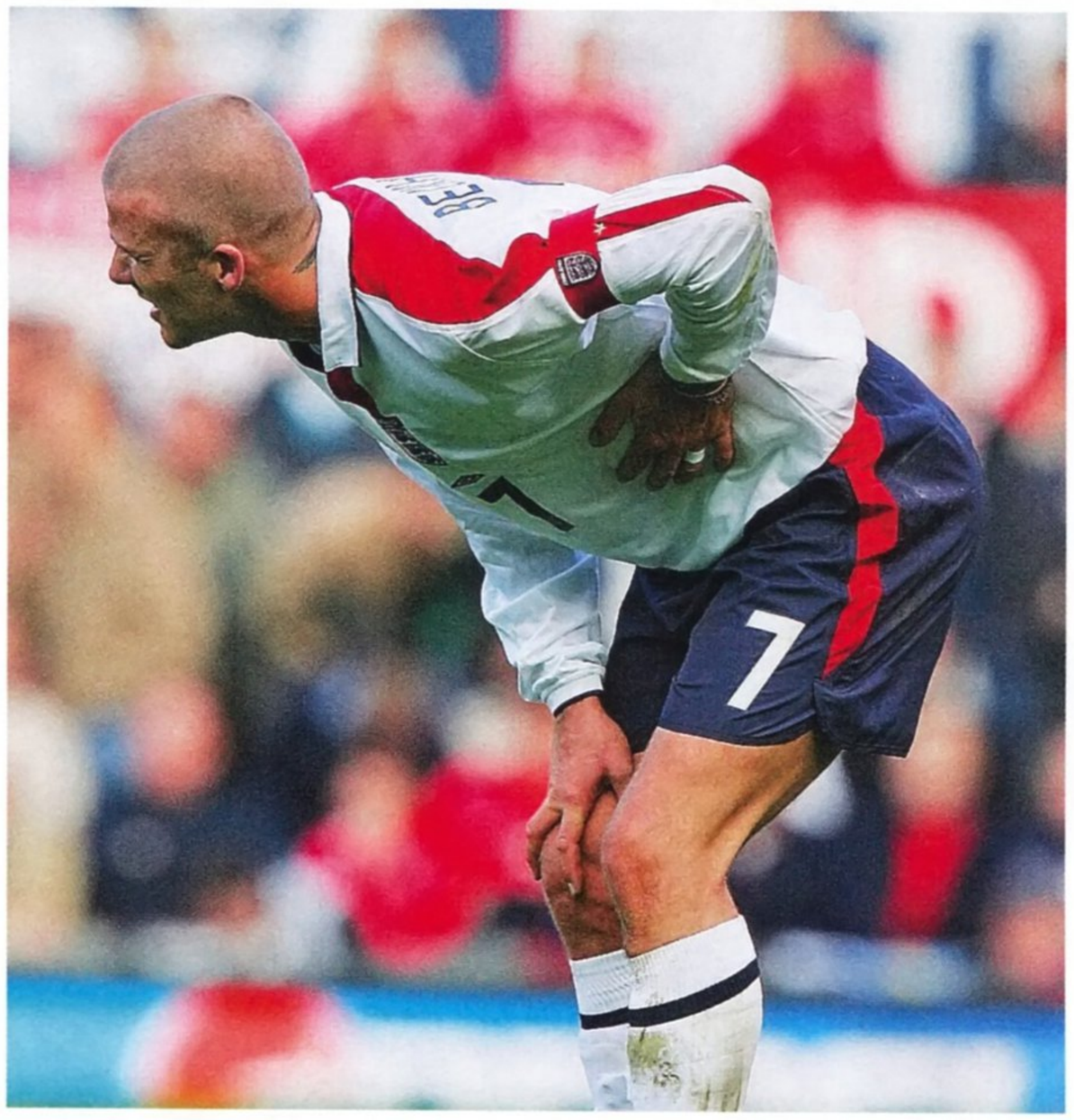
Journalbooks.net

Мне 39 лет, и у меня в роду был человек, умерший от рака предстательной железы. Значит ли это, что мне необходимо сдать кровь на простатический специфический антиген (ПСА)?

Карл

БРЭНТЛИ ТРЭШЭР, Д. М. Н., КАНЗАССКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Да, тест на ПСА и пальцевое ректальное исследование — это первое, что ты должен сделать, когда тебе исполнится 40. Поскольку в твоей семье был случай заболевания раком простаты, ты в группе риска. Однако, даже если уровень ПСА у тебя окажется выше нормы (при том что пальцевое исследование ничего не дало), не кидайся очертя голову делать биопсию. Только около 35% мужчин с повышенным уровнем ПСА на самом деле имеют рак, меж тем биопсия предстательной железы может привести к проблемам с эрекцией и мочеиспусканием. Если есть сомнения, лучше всего пройти повторное исследование через полгода.



После спортзала у меня заболело слева под ребрами. Когда вдыхаю, боль усиливается. На следующий день колоть стало чуть выше. Но боль слабая и ощущается в основном при вдохе. Ни в руку, ни в спину не отдает. Что бы это могло быть?

Afild

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Это, скорее всего, миалгия, или, проще говоря, мышечные боли, возникающие в результате гипертонуса мышечных клеток — как в спокойном состоянии, так и при напряжении. Причиной этому могут быть чрезмерные физические нагрузки, стрессы или травма. Попробуй сделать недельную паузу в тренировках и проследи за симптомами. Если боль не утихнет, иди к неврологу. Он предложит тебе необходимый лечебно-диагностический алгоритм.

Расскажите, насколько полезно употреблять добавки, содержащие пробиотики?

Олег

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Пробиотики — это полезные микроорганизмы, схожие с теми, что обитают в твоем желудочно-кишечном тракте. А значит, они способствуют восстановлению его здоровой микрофлоры, например, при воспалениях кишечника. Но перебарщивать с ними не стоит. ЖКТ и без того населяют миллиарды полезных бактерий, помогающих сдерживать распространение вредных и болезнетворных микробов, и нарушение баланса между двумя враждующими кланами (пусть даже и в пользу "хороших") может привести к расстройству пищеварительной системы со всеми вытекающими последствиями. Советуйся со своим врачом. И конечно, пробиотики пробиотиками, но не забывай и о пище, содержащей полезные микроорганизмы, — например квашеной капусте, твороге, кефире, сыре чеддер или йогуртах.

ОДНИМ СЛОВОМ

Я ОБЫЧНО ДОЛГО МУЧАЮСЬ С ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЯ — НАПРИМЕР, КАКОЙ ИМЕННО ДИВАН ВЫБРАТЬ. КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ?

ДОСТАТОЧНОСТЬ

Психологи выделяют два разных принципа рационального принятия решений: принцип достаточности и принцип максимизации. Человек, который руководствуется "достаточностью", купит первый же диван, который подходит по размерам и цвету. Апологет второго принципа объездит 20 торговых центров в поисках "идеального" дивана. Причем психологи утверждают, что "достаточники" более счастливы в жизни: диван нормально встанет и будет долго служить. Максималист же убьет кучу времени, впадет в отчаяние, наконец купит диван, тут же разочаруется в нем и наорет на жену, которая только мешает.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

journal-plaza.net

СЕТЕВОЕ ФЛАНИРОВАНИЕ

Если ты, проснувшись, первым делом кидаешься на Facebook, хотя всю ночь лазил по порноресурсам, пора задуматься, все ли в порядке с твоей психикой. Исследователи изучили сетевые привычки 1319 больных депрессией обоего пола, основываясь на истории их браузеров. Выяснилось, что все они ненормально много времени проводят в Сети. Что тут причина, а что следствие — пока не установлено.

Мимо денег

Если жизнь припрет тебя к стенке — пойдешь ли в казино или купишь лотерейный билет, рассчитывая поправить положение выигрышем? Да, если ты рос в бедной семье. Исследование Университета Миннесоты показало, что выходцы из низов в тяжелых финансовых обстоятельствах больше склонны надеяться на чудо и предпринимать безнадежные финансовые авантюры. Участники исследования, сформировавшиеся в успешных семьях (и, видимо, наученные опытом отцов), в ответ на временные трудности просто начинали экономить на всем и искать новые стабильные источники доходов.

39%

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДУШЕВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСОВ ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОВИНЦИАЛАМИ И ТЕМИ, КТО ПЕРЕБРАЛСЯ ИЗ ГОРОДА В ДЕРЕВНЮ.

МОРАЛЬ НАПОКАЗ

Почему, заметив, как какой-то чудак (не крупнее тебя) вывалил пакет с мусором прямо под куст в парке, ты не сделал ему замечание? А потому что вокруг никого не было — так объясняют это ученые Сиднейского университета. В их экспериментах люди, которые знали, что за ними наблюдают со стороны, демонстрировали большую нетерпимость к тому, что кто-то явным образом выказывал распущенность и неуважение к обществу. Почему? Каждый вменяемый человек хочет, чтобы его считали высокоморальным и принципиальным.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Люди, находящиеся в состоянии депрессии, страдают от нехватки позитивных эмоций.

Источник: Cognition and Emotion

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

Journal-plaza.net

48

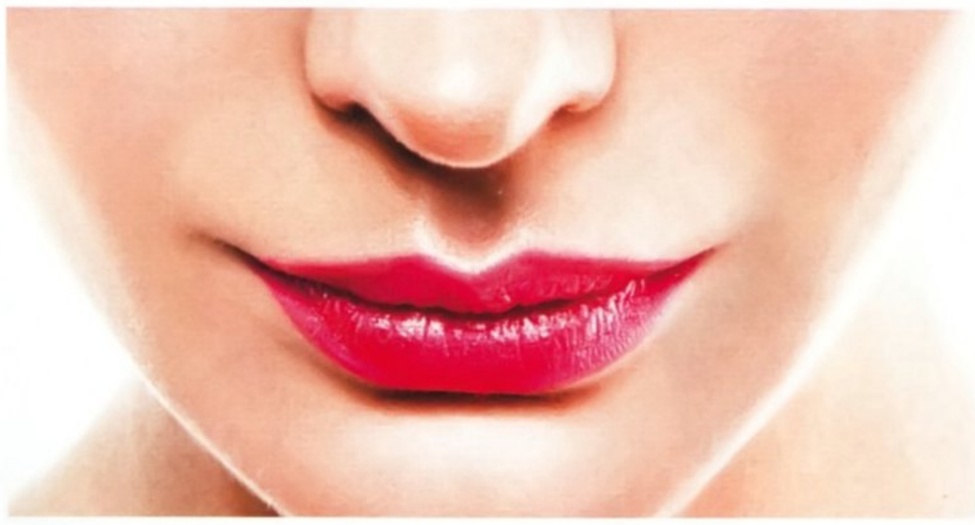
ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В НАШЕМ ОПРОСЕ, НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ НИКАКУЮ ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕГО СЕКСА.

КОНЧАЙ КАЧАТЬ

Наверняка тебе знакомо упражнение для тренировки мышц пресса под названием "планка" — упор лежа с опорой на предплечья. Представь себе, оно может стать излюбленной сексуальной позицией твоей избранницы. Американские ученые выяснили, что при упражнениях на кор женщина может испытать множественные оргазмы — до 11 за одну тренировку! Мало того: скалолазание, занятия на велотренажерах, бег, тяжелая атлетика, спортивные танцы — все эти виды активности также могут закончиться ее оргазмом. Над природой этого феномена ученые до сих пор ломают голову.

ГУБА НЕ ДУРА

Хочешь узнать, насколько эта женщина способна получать удовольствие от секса? Посмотри на ее губной желобок. Чем он больше и ярче прорисован, тем легче женщина достигает вагинального оргазма, свидетельствуют исследования Университета Западной Шотландии (правда, в чем тут связь и причина, ученые пока сказать не могут). В довершение — два слова: Анджелина Джоли.



ДУРНОЙ ГЛАЗ

Прекрати томно гипнотизировать девушек — взгляд исподлобья, веки приопущены. Ученые Мичиганского университета предупреждают: девушка не воспринимает мужчину, ведущего себя так, ни в качестве будущего мужа, ни даже как возможного партнера для случайного секса. Потенциальный отец ее детей (а именно по этому критерию девушки подсознательно оценивают всех мужчин) должен иметь ясный, прямой взгляд, чтобы удачно охотиться и кормить семью.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, ВИКТОР ГОРБАЧЕВ

Journal-plaza.net

80

МИНУТ В НЕДЕЛЮ — МИНИМУМ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЫ ДОЛЖЕН ПОСВЯЩАТЬ УПРАЖНЕНИЯМ ПОСЛЕ УСПЕШНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ ДИЕТЫ, ЧТОБЫ СБРОШЕННЫЙ ЖИР НЕ ВЕРНУЛСЯ ОБРАТНО.

УШЛО В НАБОР

Появился еще один повод не обращать внимания на заманухи вроде "Сбросить 150 кг за неделю — это реально!". Исследование Университета Джорджа Вашингтона показало: попытки стремительно похудеть приведут либо к "эффекту йо-йо" (ты на всю жизнь будешь обречен то сбрасывать, то набирать вес), либо к разочарованию в диетах и окончательному зарастанию жиром. В ходе эксперимента мужчины, по спецпрограмме за короткое время сбросившие около 10 кг, чаще возвращались к прежнему весу, чем те, кто выбрал длинный путь правильного питания и активного образа жизни. Так что лучше каждый день есть свежие овощи, чем отказаться от еды на неделю в стремлении решить проблему разом.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Заменишь напитки, содержащие сахар, простой водой — снизишь риск ожирения и диабета.

Источник: Harvard University

ВИНО ДОКАЗАНО

Подруга пилит тебя за то, что ты часто выпиваешь? Сунь ей под нос эту заметку, а второй рукой налей бокал красного сухого. Это советуют тебе ученые из американского Университета Пердью, обнаружившие в винограде вещество писатаннол, которое тормозит развитие жировых клеток в твоем теле. Точных данных, как именно полезное вещество расправляется с жиром, пока нет, но факт налицо: ежедневный бокал кьянти, кроме множества прочих полезных бонусов, поможет тебе еще и похудеть.

Узость взглядов

Китайская наука не стоит на месте. Ученые из этой страны в очередной раз установили: завтрак из продуктов с низким гликемическим индексом (ГИ, показатель влияния продуктов на уровень сахара в крови) позволит тебе дольше оставаться сытым. Такая пища не приводит к резкому скачку сахара в крови и в то же время притупляет действие гормона орексина А, который стимулирует твой аппетит. Выбери из этого меню, что тебе подходит.

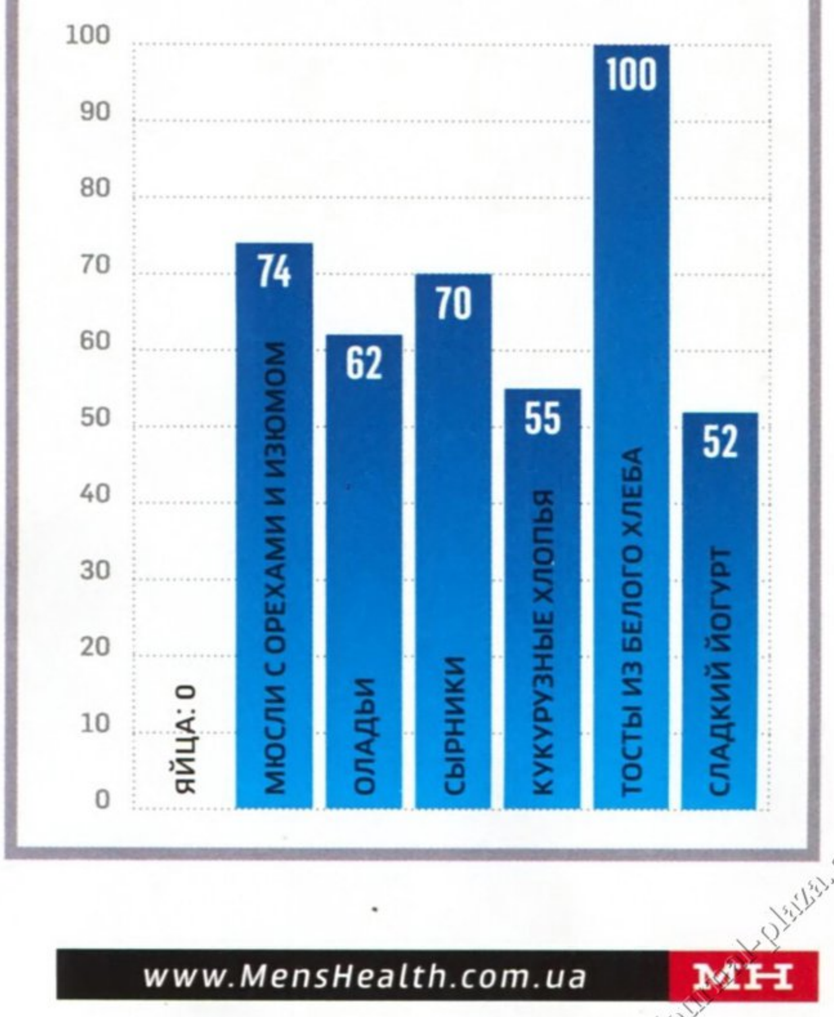


ФОТО: DIOMEDIA, TRAVIS RATHBONE

Journalplaza.net

ЭЛЕМЕН

1

54%

немок считают, что наиболее привлекательная мужская профессия — врач. На втором месте — архитектор, на третьем — журналист. На четвертом (ты только подумай!) — ученый. Внизу списка — айтишник и банкир.

2

Немецкий Men's Health провел всегерманский опрос: девушки из какого города ФРГ скорее готовы заняться сексом на первом же свидании? Дамы должны были оценить свою готовность по шкале от 1 (никогда) до 10 (всегда). Победили жительницы Кельна со средним результатом 6,7, за ними следуют Берлин (6,4) и Лейпциг (6,0). В целом же опрос показал, что каждая четвертая немка не гнушается секса с малознакомым человеком.

3

44%

женщин Германии сразу после секса хотят просто тесного телесного контакта. 25% желают продолжения, несмотря на то что партнер вроде как достиг кульминации. 24% любят поговорить, а 7% мечтают, чтобы им принесли стаканчик чего-нибудь холодного: жажда мучает.

С НЕМКОЙ, КАК В КИНО

22 сентября в Баварии стартует очередной Октоберфест. Чем не повод наведаться в Германию и отведать традиционных немецких напитков, колбасок и фройляйн?

Journal-plaza.net

НТАРНО

4

Встретишь немку где-нибудь на пляже — хорошенько приглядись. Чем меньше на ней купальник, тем она умнее. Согласно исследованию, проведенному центром TNS Emnid (ФРГ), среди любительниц максимально оголиться на курорте 44% девушек — с высшим образованием и лишь 20% образованы не выше среднего.

Источники: ElitePartner.de, MensHealth.de, TNS-Enmid.com

ФОТО: PICDESK

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Bist du so geil wie ich?
[бист ду зу гайль ви их]
Ты возбуждена так же сильно, как и я?

Lass uns zu mir gehen und...
[лас унс цу мир геен унд...]
Пойдем ко мне и...

Kann ich deine Titten anfassen?
[кан их дайнэ титен анфассен]
Можно потрогать твои сиськи?

Willst du mal Gesichtsitzen ausprobieren? [вильст ду маль гезихтзитцен ауспробирен]
Как насчет того, чтобы посидеть на моем лице?

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: mens@sanomamedia.com.ua. Самые интересные истории появятся в одном из номеров MH.

JournalPlaza.net

ОТКРОЙ ФОТОЧКУ

Раньше ты мог подумать, что занимаешься какими-то извращениями, но мы тебя, возможно, успокоим.

Не знаем, пользуется ли сейчас кто-нибудь услугой "секс по телефону", но вот СМС-переписка непристойного содержания с привлекательной во всех отношениях подружкой — дело распространенное (иначе это называется "секстинг", англ. sexting — от texting, "СМС-переписка"). Так, в ходе проведенного Мичиганским университетом исследования выяснилось, что почти половина из опрошенных 3447 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 24 лет хотя бы раз в жизни занимались секстингом. Если и ты заставал себя за чем-нибудь подобным, да еще и ММС генитального содержания отправлял вдогонку, а потом переживал, все ли с тобой, здоровым мужиком, в порядке, то не волнуйся. Все с тобой в порядке.

Вышеупомянутое исследование как раз и было проведено с целью выяснить: является ли секстинг нормальным современным проявлением сексуальности или это все-таки отклонение, сигнал о скрытой в человеке опасности. Оказалось, что те люди, в жизни которых нашлось место секс-переписке и обмену самодельными порнокартинками, не отличаются ни повышенной тревогой, ни склонностью к рискованному сексуальному поведению, ни депрессивностью, ни чем-либо еще. Секстинг, как заявляют авторы научной работы, — это не отклонение, не симптом психологических проблем, не сигнал о том, что ты представляешь угрозу для общества. Это всего лишь еще один новый способ получать удовольствие от общения с женщинами. Так что давай, получай сполна.

ПОЗА МЕСЯЦА

Сегодня будут танцы

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ?
Эти двое договорились встретиться и попрактиковаться в танго, но слово за слово обнаружили себя голыми посреди комнаты. Ну что ж, не отступать же. Поза хороша для захламленных малогабаритных квартир и для упражнений на природе. Пенетрация не требует особых усилий. Девушка сама контролирует глубину проникновения и его угол (может встать на цыпочки, если приспичит).

ФИШКА
Если дама устала держать ногу на весу, поддержи ее (ногу) рукой под коленом. Если тебе досталась настоящая гимнастка, положи ее ногу себе на плечо.

ПОПРОБУЙ ТАК
Этой позой можно скрасить и совместное пребывание в душе. В качестве прелюдии потрите друг друга скрабом — кровь прильет к коже, ощущения обострятся.

P.S. 75% ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СЕТИ FACEBOOK УЖЕ ДОБАВИЛИ В ДРУЗЬЯ ВСЕХ ИЛИ НЕКОТОРЫХ БЫВШИХ ПАРТНЕРОВ И ПАРТНЕРШ

ФОТО: CORBIS

Journalfoto.net

ФЛАЖОК ТЕБЕ В РУКИ

Даже увлеченным любителям турника бывает скучно висеть мускулистой сарделькой на горизонтальной перекладине. Самые активные меняют плоскость деятельности, вытянувшись параллельно земле.

ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ МИХАИЛ БАРАТОВ: "Флажок дает отличную нагрузку на руки, поясницу, косой пресс — да и вообще на все, что относится к торсу. Поэтому ничего удивительного, что хиляки избегают его — флажок им просто не по зубам. А если этот хиляк ты, то, уверен, всего месяц упорных тренировок — и ты станешь властелином флажка!"

Итак, упражнение "Флажок": ты берешься за вертикальную перекладину и повисаешь перпендикулярно ей. Флажком машут в первую очередь не для пользы тела (хотя он прекрасно поддерживает мышцы в тонусе), а из эстетических соображений: смотрится он эффектно и вызывает сильный отклик в дамских сердцах. Выполняется он на любой вертикально торчащей поверхности, за которую можно уцепиться, будь то дерево или дверной косяк. Но свои первые попытки проще всего делать на шведской стенке, которая есть в большинстве дворов. Начать лучше с вертикального флажка — он проще.

вертикальный флажок

1. Ухватись за перекладины шведской стенки так, чтобы угол между руками составлял примерно 90°.
2. Убедись, что нижние рука и плечо стоят так, чтобы при отталкивании ногами от земли они не только служили надежной опорой для тела, но и как бы выталкивали его вверх. К этому надо приноровиться.
3. Слегка повернись лицом к стенке, размахнись ногой и, опираясь на нижнее плечо, выброси туловище вверх. Финальная стадия — это когда ты держишься руками за стенку, а тело направлено фактически вертикально вверх.

горизонтальный флажок

1. Сделай вертикальный флажок, затем медленно опускай корпус и одну ногу, другую оставляя вверху. Туловище окажется параллельно земле, а ноги — в шпагате.
2. Теперь вариант для того, кто уже почувствовал себя крутым. Попробуй миновать вертикальную стадию и сразу вытянуться параллельно земле с расставленными в шпагате ногами.
3. Если чувствуешь себя уверенно, своди ноги. Ты ощутишь, что серьезно увеличивается нагрузка на руки, так что не удивляйся, если поначалу сможешь просуществовать в таком положении лишь несколько секунд.

P.S. РАЗНООБРАЗНЫЕ ТРЮКИ НА ТУРНИКЕ СМОТРИ НА YOUTUBE.COM ПО ЗАПРОСУ STREET WORKOUT. ОЧЕНЬ МОТИВИРУЕТ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Journal-plaza.net

Я СВОБОДЕН

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСЕЙ КОРАБЕЛЬНИКОВ

Возраст: 40 лет
Рост: 175 см
Вес до: 110 кг
Вес после: 85 кг
Стаж похудения*: 2 года

Начну с того, что в юношеском возрасте я всегда был спортивным парнем: ходили с ребятами в качалку, сами делали штанги, блины из противовесов... Тогда, в начале 90-х, многие качались в "подвалах". Наверное, сказывалась и популярность фильмов с такими людьми, как Шварценеггер и Сталлоне.

В 23 года я встретил свою любимую, будущую жену. Этот период моей жизни — просто сказка, о себе забыл напрочь, какой там спорт! Свидания, кафе, прогулки, любовь, потом семейные хлопоты, дети — на тренировки просто не оставалось ни сил, ни времени. Да, если честно, и желания поддерживать себя в форме особо не было. Живешь по накатанной, все есть: жена, которую устраивает твоя внешность, дети, гулянки по выходным, пивко после работы. В общем, что еще нужно, чтобы встретить старость?

Но в один момент ничего этого не стало. Предательство любимого человека, развод. Земля, казалось, уходит из-под ног. И если бы не спорт, не занятия — не знаю, что бы со мной было. Я решил, что нужно что-то менять в своей жизни, чтобы не свихнуться. Бросил пить, сел на диету, перешел на 5-6-разовое питание, вспомнил, что такое велосипед и пробежки по вечерам. Потом стал подключать силовые тренировки, купил абонемент в фитнес-клуб — и понеслось. Изменился я не только внешне, но и внутренне, изменилось мое восприятие мира и всего происходящего со мной. Сейчас у меня новый этап в жизни, я счастлив, доволен собой, нравлюсь женщинам и в свои 40 чувствую себя на 25.

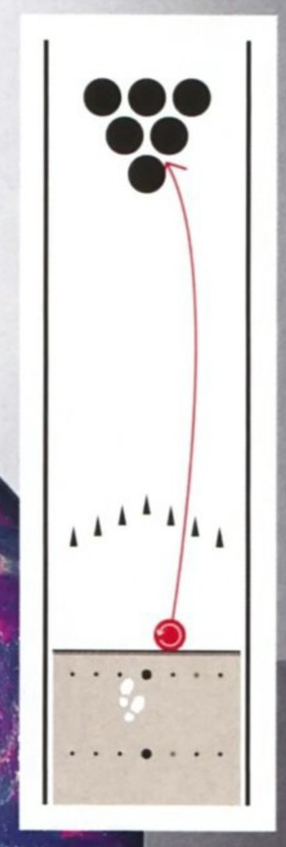
* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

P.S. ВО ВРЕМЯ ПРОБЕЖКИ ПО ПЕСКУ ТЫ ПОТРАТИШЬ В 2,7 РАЗА БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ ВО ВРЕМЯ БЕГА ПО ТВЕРДОЙ ПОЧВЕ

Journalholiza.net

ДАВАЙ ЗАКРУТИМ, ТОВАРИЩ



Мы любим учить тебя небольшим хитростям, чтобы даже простые вещи ты делал лучше всех остальных. Вот и до боулинга дело дошло.

1 В твоих руках

В случае с шаром диаметр дырок оценивай сразу. Пальцы должны сидеть в отверстиях плотно, но не туго — чтобы ничто не мешало снаряду с них соскальзывать. В обычном боулинге шары обозначены номерами от 6 до 16 — это вес в фунтах. Выбирай тот, которым ты можешь замахнуться, не перекашиваясь в плечах, не нарушая равновесия. Другой вариант: выбери шар, который сможешь без адских усилий продержать на вытянутых вперед руках (кисти скрещены, ладони вверх, шар на них) 5 секунд.

2 Навстречу страйку

Отойди от линии броска на 4,5 шага (полшага нужны, чтобы было место поскользить вперед во время или после броска). Мяч держи согнутой правой рукой перед собой (допустим, ты правша) и придерживай левой (чтобы правая не слишком уставала). Разбегайся не по центру дорожки, а чуть левее. И обрати внимание на стрелочки, которые нарисованы на каждой дорожке: шар нужно запустить в промежуток между второй и третьей (если считать от правого желоба). Такой бросок скорее других положит все кегли разом.

3 Заряжай как надо

Проворной походкой на слегка согнутых ногах начинай двигаться к линии броска. Шар больше не держи перед собой — дай ему свободно упасть вниз вместе с рукой и по инерции хорошенько им замахнись. Прямая рука должна двигаться вдоль корпуса, как маятник. И прицеливаться начинай уже сейчас — плечом.

4 Победный бросок

На третьем шаге рука уходит максимально далеко назад, на финальном шаге — бросок. Маленький нюанс: чтобы шар не улетел тупо в сточную канаву, а пошел по заданной траектории и, как положено, разметал кегли, его надо подкрутить. Вот как это делается. Когда снаряд проходит мимо твоей лодыжки в направлении броска, немного поверни кисть против часовой стрелки (большой палец смотрел строго вперед, "на 12 часов", а после подкручивания — чуть вбок, "на 10 часов"). Десяток-другой бросков — и ты освоишь победную технику.

Эксперт: Крис Барнс, чемпион мира 2011 года по версии Профессиональной ассоциации боулеров

Как говорится

ДЕЛО В ШЛЯПЕ
Выражение связано со старым обычаем решать спорные дела жеребьевкой: в шляпу бросали разные мелкие предметы, один из которых был с меткой. Спорное дело решалось в пользу того, кто доставал из шляпы помеченную фигню.

ПОПАСТЬ ВПРОСАК
Изначально просак — это большой уличный стан, на котором в старину сучили веревки и канаты. Стан представлял собой сложную систему из прядильного колеса и множества веревок. Если борода или одежда прядильщика попадала в просак, он вполне мог лишиться и того и другого.

КАТАФАЛК
Сейчас мы так называем автомобиль, в котором главный его пассажир совершает финальную поездку, а на средневековой латыни catafalicum означало всего лишь "деревянный помост", на котором стоял гроб на торжественных похоронах.

ФОТО: CHRISTOPHER GRIFFITH, LEGION MEDIA

P.S. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БОУЛЕРАМ ДЕЛАЮТ ШАРЫ НА ЗАКАЗ: ПОДБИРАЮТ ВЕС, ДИАМЕТР ДЫРОК, РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ НИМИ

Journal-plaza.ru

ДАЛЬНОБОЙ

Домашний Wi-Fi не добивает до самого дальнего дивана? Не бесись и не ломай дурную технику. Лучше сделай так, чтобы все работало идеально.

Можешь, конечно, купить новый роутер, можешь купить Wi-Fi-усилитель, но попробуй сначала исправить ситуацию своими руками, используя подручные материалы. Сегодня твои козыри — смекалка и хозяйственность. То, что ты делаешь, называется "параболический рефлектор". Его задача — сфокусировать сигнал, который посылает и получает антенна роутера.

ШАГ 1 Отражательная способность фольги подходит для поставленной цели идеально. Сначала с помощью скотча приклей фольгу к картонкам глянцевой стороной наружу.

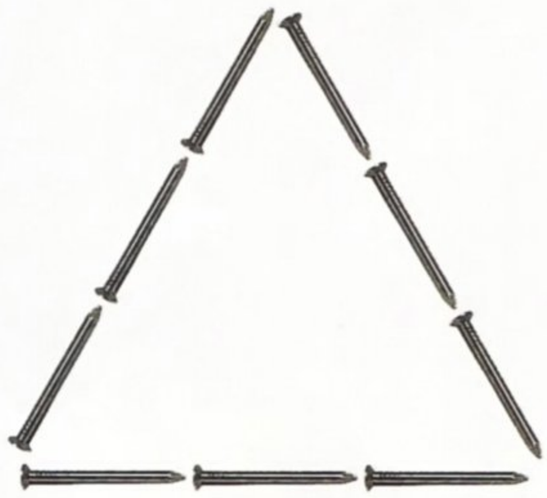
ШАГ 2 Картонную банку разрежь пополам (вдоль, а не поперек). В дне каждой половинки сделай дырку диаметром чуть-чуть меньше диаметра антенны роутера. Дырка должна получиться ближе к краю, а не к стенке.

ШАГ 3 Согни картонки с наклеенной фольгой и с помощью скотча присобачь их к половинкам банки, как показано на иллюстрации (фольга внутри, а не снаружи). Надень получившиеся рефлекторы на антенны: выйдет что-то вроде детского кораблика. Направь вогнутую сторону парусов куда требуется и беги проверять уровень сигнала.

Небольшая мозготряска

Хватит читать — отвлекись немного, разомни голову. Мы даем тебе два задания. В твоих интересах решить их прямо сейчас, потому что правильный ответ будет только в следующем номере.

1 Как видишь, это треугольник, сложенный из девяти гвоздей. Тебе нужно переложить пять гвоздей так, чтобы получилось пять треугольников. Давай, действуй.



2 Каждый символ в этой таблице соответствует определенному числу. Известны суммы чисел в строках (записаны справа), известны суммы чисел в столбцах (записаны снизу) — все, кроме одной. Вот ее-то тебе и предстоит найти.

P.S. "PENTAGON", "HERTEBEANEWIFI", "PRINESITE_PECHENKI_V_KVARTIRU_34". А КАК НАЗЫВАЕТСЯ ТВОЯ ДОМАШНЯЯ СЕТЬ?

ФОТО: LISA GEE/STUDIO 33

Journalplaza.ru

ВО РТУ ВЫРОСЛИ ГРИБЫ

У этого сандвича три достоинства: он сытный, он полон белка (и пахнет жареным мясом), он делается без мяса.

НА 4 ПОРЦИИ

- 4 булки, лучше цельнозерновые
- 2 крупных шампиньона (шляпка 12–15 см в диаметре)
- 4 куска твердого сыра (мы советуем итальянский проволоне)
- 1 небольшая луковица
- 1 красный болгарский перец
- 1 ст. л. несоленого соевого соуса
- 1 ст. л. вустерского соуса
- Оливковое масло
- Соль и перец по вкусу

МИНУТЫ 0-10

Грибы

Большую сковородку нагрей на среднем огне, добавь 1 ст. л. масла. Затем кидай туда нарезанные большими дольками шампиньоны и поджаривай, время от времени помешивая, пока они не покроются коричневой корочкой. Пока жарятся грибы, порежь лук с перцем. Готовые грибы выложи на тарелку.

МИНУТЫ 11-20

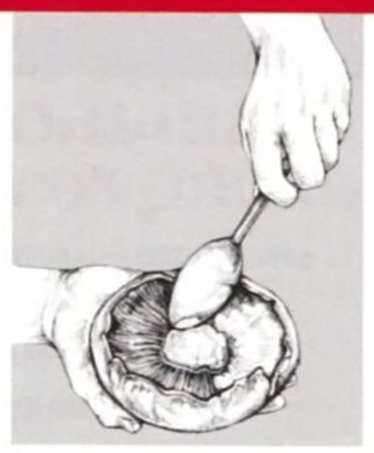
Овощи

Добавь в сковородку еще ложку масла, затем лук и перец. Жарь их минут 8, потом закинь к овощам грибы, полей все соевым и вустерским соусами. Готовь еще пару минут, помешивая, — пусть овощи с грибами впитают соус. Посоли, поперчи, перемешай и сними сковородку с огня.

МИНУТЫ 21-22

Бутерброды

Прямо на сковороде раздели овощи с грибами на четыре равные кучи и поверх каждой положи по куску сыра. Когда сыр слегка расплавится, большой лопаткой запихай начинку в предварительно разрезанные булки. Наслаждайся.



Снимаю шляпку

● **Шаг 1** Шляпку каждого шампиньона на вытри влажным бумажным полотенцем. Грибы не надо мыть — иначе они неприятно размякнут.

● **Шаг 2** Отрежь к черту ножки. Но не выбрасывай — их тоже будешь жарить.

● **Шаг 3** Ложкой аккуратно вычисти все пластинки из-под шляпки. И выброс — их жарить не нужно.

Сандвич будет еще вкуснее, если предварительно слегка обжарить булку.

Если шампиньоны в твоих местах уродились хилые, вместо двух развесистых возьми четыре-пять небольших. Или вообще замени их вешенками, например.

ВУСТЕРСКИЙ СОУС

Еще его называют вустерширский, ворчестерширский или просто соус "Ворчестер". Очень пряная, замешанная на уксусе смесь с индийским фиником, анчоусами, соевым соусом, чесноком и много чем еще. Этот соус отлично раскрывает вкус мяса, поэтому добавляй его и в маринад, и в подливку.

P.S. НЕОБЫЧНЫЙ ПРОВОЛОНЕ ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ЗАМЕНИТЬ ЧЕДДЕРОМ, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ПОДВОДИТ В БУРГЕРАХ

ФОТО: SARAH CUTHERFORD, MISCHA GRAVENOR

Journal-plaza.ru

ПОТРАТЬ КАПУСТУ НА КОЛБАСУ

Немецкие народные гулянья во славу осеннего изобилия немыслимы не только без пива, но и без жареных колбас с капустой. Ты можешь устроить домашний Октоберфест с теми же ингредиентами.

НОРМАЛЬНАЯ КОЛБАСА

Нормальная баварская колбаска — это свиное мясо, свиной жир и специи. Чем меньше посторонних компонентов в составе, тем лучше. Жарить все это дело нужно на сильном огне, не накрывая крышкой, — 2-3 минуты на одной стороне, 2-3 минуты на другой. Но жаркой ты займешься в последнюю очередь, для начала приготовь гарнир.

НОРМАЛЬНАЯ КАПУСТА

Обязательный гарнир к жареной колбасе — квашеная капуста. Чтобы она стала поистине немецкой, тебе понадобятся:

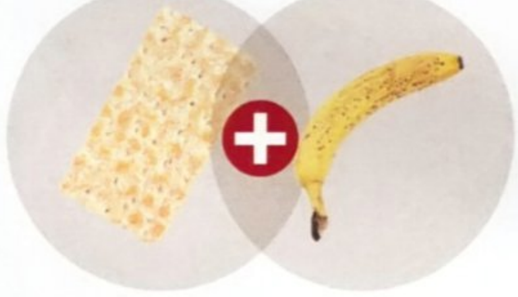
½ кг квашеной капусты (сок из нее выжми)
½ л воды
1 луковица, порезанная
1 большая картофелина, почищенная, натертая
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
12 горошин черного перца
1 лавровый лист

ЧТО ДАЛЬШЕ

1. В глубокую сковороду налей масло, нагрей на среднем огне. Положи лук и жарь, пока он весь не станет золотистым.
2. Теперь закидывай капусту, перец, лавровый лист, чеснок (зубчик целиком), перемешивай и заливай все это водой. Убавь огонь и оставь на полчаса тушиться.
3. Добавь натертую картошку, перемешай и готовь еще полчаса (или пока вода не выпарится). Все, перед тобой четыре порции гарнира.

КОРОТКО И ПО ДЕЛУ

КОГДА НЕ УДАЕТСЯ ПОЛНОЦЕННО ПОЕСТЬ, ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС. НАПРИМЕР:



УМНЫЙ

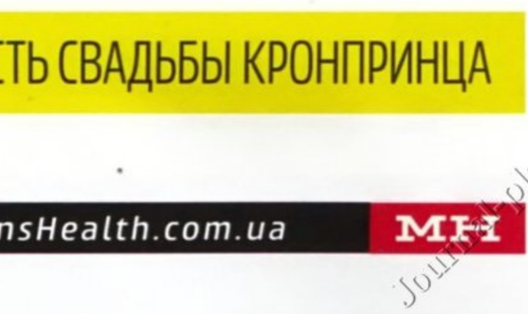
ЯБЛОКО + ЗЕРНИСТЫЙ СЫР

Диетологи все как один говорят, что в таком сыре полно заряжающих мозг аминокислот. Содержащийся в яблоках бор лишь усиливает этот сырный эффект.

ВНИМАТЕЛЬНЫЙ

ХЛЕБЕЦ + БАНАН

Быть начеку помогает магний — в банане как раз есть хорошая порция этого вещества. А витамин B_6 (это уже хлебец) помогает магнию лучше усваиваться.



БОДРЫЙ

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ + ХУМУС

Овсяная печенька — это медленные углеводы, медленные углеводы — это энергия надолго. Белок и жиры в хумусе отлично дополняют овсяный заряд.

P.S. ОКТОБЕРФЕСТ — НЕ СТАРЫЙ НАРОДНЫЙ ПРАЗДНИК. ВПЕРВЫЕ ОН СЛУЧИЛСЯ 12.10.1810 В ЧЕСТЬ СВАДЬБЫ КРОНПРИНЦА

ФОТО: PLAMEN PETKOV, DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

Journalplaza.net

СУЙ В НОС

О трех способах остановить кровь из носа рассказывает человек, для которого это основная работа, — врач южноафриканской регбийной команды Springboks Крэйг Робертс.

ДАВЛЕНИЕ

В нашем спорте если уж разбивают нос, то так, что хлещет из всех дыр. Поэтому обычно спортсмен делает так: посильнее зажимает нос большим и указательным пальцами и наклоняет голову вперед, чтобы кровь не стекала в глотку. Если кровоточит лишь одна ноздря — просто зажми ее большим пальцем. И самое главное — не сморкайся, от этого будет только хуже.

ВПРЫСК

Обычный спрей для носа, которым пользуются во время насморка, тоже поможет. Все эти препараты — сосудосуживающие, а именно это и требуется, чтобы быстрее остановить кровотечение. Если под рукой нет спрея, возьми лед или что-нибудь другое из морозилки и приложи к переносице — эффект будет, по сути, тот же самый, но послабее.

ПРОБКА

Открою небольшой секрет. Как думаешь, зачем мужская регбийная команда закупает женские тампоны? Именно для носа: тампон отлично помещается в ноздрю и не дает крови растекаться по лицу спортсмена. Засунул — оставь его там минут на 10-15. Только не забудь отрезать веревочку, а то будешь выглядеть как полный идиот.

Вот видишь

ТРИ ПРОСТЫХ СПОСОБА СДЕЛАТЬ ХОТЬ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ СВОЕГО ЗРЕНИЯ.

1 Ученые настаивают, что компьютерные игры, в особенности стрелялки, не только бесполезны, но и полезны. Регулярная разминка у экрана улучшает контрастную чувствительность глаза. Но играть надо не больше часа в день.

2 Порядка 15% незрячих людей потеряли зрение вследствие глаукомы. Риск заболевания снижает диета с ограниченным количеством насыщенных жиров (их источник — жареное мясо, сливочное масло, твердый сыр), которые со временем приводят к нарушению кровообращения в сосудах глаза и развитию болезни.

3 Вместо очередного жирного куска жареной свиньи съешь папайю. Этот фрукт наполнен лютеином, регулярная доза которого на 80% снижает риск серьезного ухудшения зрения в старости. Заодно узнаешь, какова папайя на вкус.

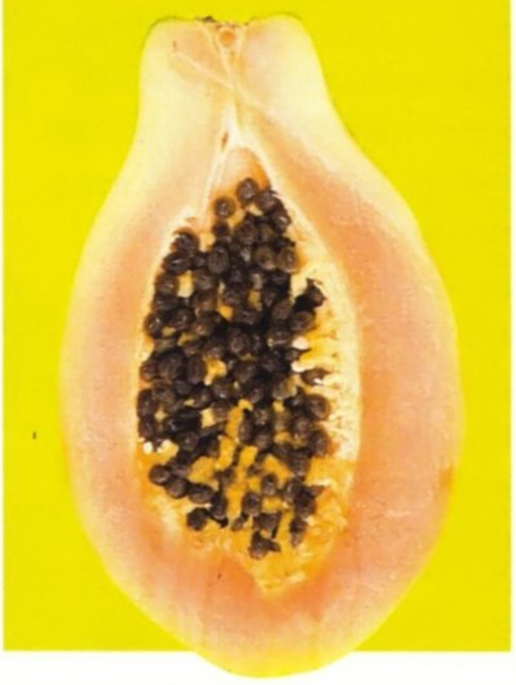


ФОТО: FOTOIMEDIA, GETTY/FOTOBANK

P.S. КАК БЫ ТО НИ БЫЛО, ЖИЗНЬ ОПТИМИСТА, СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, В СРЕДНЕМ НА 19% ДЛИННЕЕ ЖИЗНИ ПЕССИМИСТА

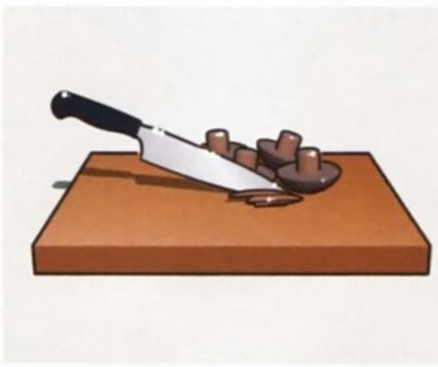
ПЕРЕРЫВЧИК НЕБОЛЬШОЙ

Делать передышки в работе нужно, с этим никто не спорит, однако сбегать покурить — не наш метод. Вот тебе четыре альтернативных 10-минутных перекура — без единой капли никотина.

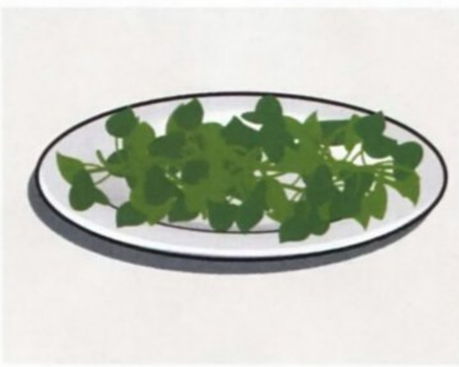
1-Й ПЕРЕКУР

Простой антистрессовый салат явно лучше табачного дыма. Приготовь и съешь его тут же либо растяни удовольствие на два перерыва: приготовь сейчас, съешь потом.

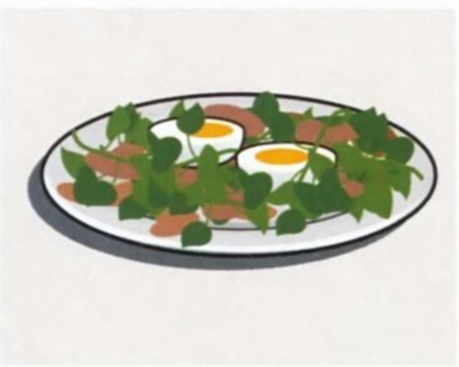
1. Куриное яйцо богато триптофаном — аминокислотой, которая участвует в синтезе элементов, успокаивающих мозг. Свари его, для чего можешь использовать даже упорно отключающийся электрочайник: кладешь яйцо в воду, доводишь до кипения, ждешь две минуты, кипятишь еще раз.



2. Порежь шесть свежих грибов шиитаке (богаты антистрессовым бета-глюканом). Не понимаешь, о чем речь? Замени их свежими шампиньонами, они напичканы PP, "витамином спокойствия".



3. Чтобы было вкусно и совсем полезно, нарви в тарелку кресс-салат или салат корн.



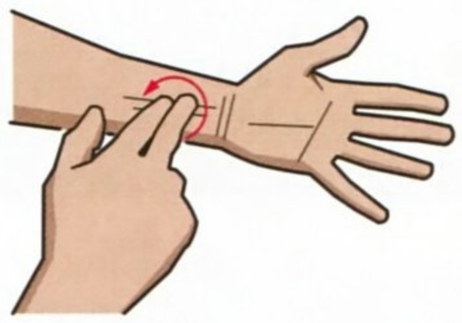
4. Смешай салат с грибами, укрась эту грибную поляну половинками яйца, посоли-поперчи. Все готово, и у тебя есть еще пара минут, чтобы сжевать то, что получилось.

2-Й ПЕРЕКУР

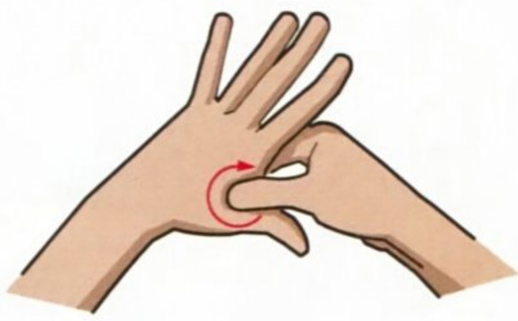
Самомассаж — отличная антистрессовая разминка. Указанные точки массируй круговыми движениями в течение 15 секунд, потом делай пятисекундный перерыв и переходи к следующим.

1. Сначала массируй точку строго между глазами, потом перемещайся к вискам и работай там.

2. Так же обычными пальцами массируй трапециевидные мышцы (это как бы твое плечо сзади), потом большими пальцами — основание шеи.



3. Далее — так называемая точка перикарда №6. Находится на внутренней стороне руки, на ширину трех пальцев выше запястья. Проработай точки на обеих руках.



4. Последняя точка — область между большим и указательным пальцами на обеих руках. Закончил? Пройди все шаги от А до Г еще два раза.

3-Й ПЕРЕКУР

Пришло время чая, липового. Ты замечал, что во время сильного стресса случаются неприятные спазмы в желудке? Так вот, знаменитый бабушкин липовый цвет оказывает благотворное спазмолитическое (успокаивающее) действие. Заварил — подожди 6 минут, жижа остынет до рекомендуемых для чая 60 °С.

4-Й ПЕРЕКУР

Потрать 10 минут на то, чтобы составить список всех вещей, которые мешают тебе в твоей работе, и отошли по почте. После такой разрядки ты почувствуешь мгновенное облегчение. А вместо того чтобы отправлять этот крик рабочей души по электронной почте начальнику, закинь его нам на mens@sanomamedia.com.ua. С одной стороны, не зря писал, с другой — вдруг и нам для чего-нибудь пригодится.

И ОДНА ТЕХНИЧЕСКАЯ НОВИНКА

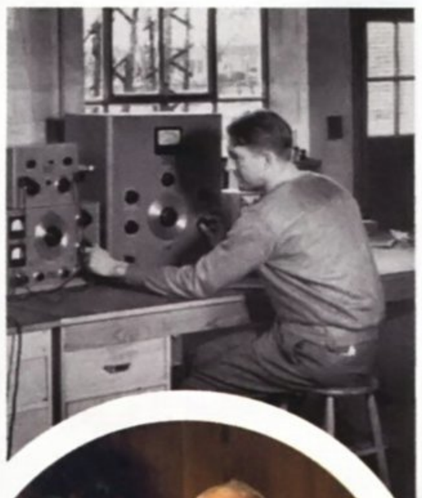
Исследования финских ученых закончились неожиданной находкой: чтобы расслабиться, надо посветить в мозг через уши. Кроме шуток. Для этого создан даже специальный прибор — Valkee. Он похож на обычный маленький MP3-плеер, только из наушников льется не музыка, а свет. Возможно, положительный эффект связан с тем, что финнам зимой и правда не хватает солнечных лучей, но ты попробуй — вдруг и тут работает.

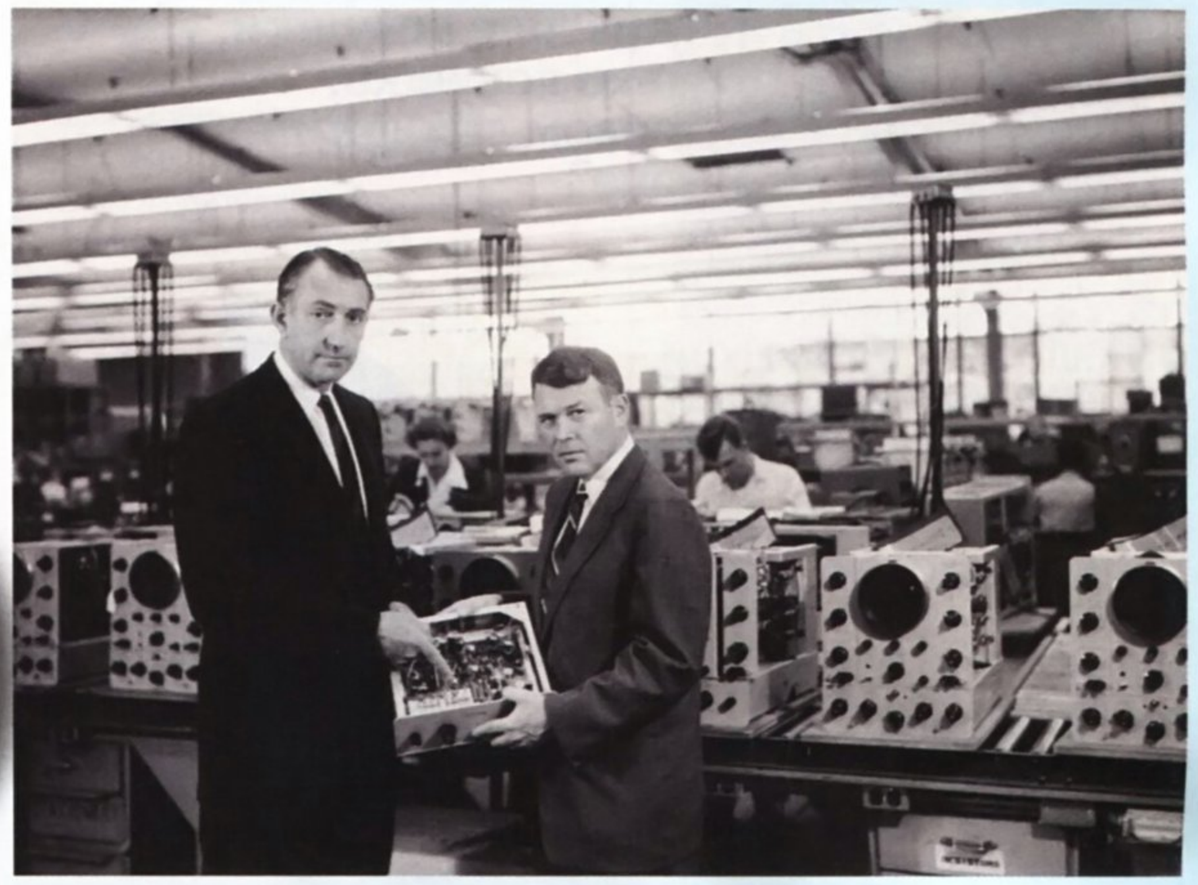
P.S. ДИЕТОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЗАПАХ КРАСНЫХ АПЕЛЬСИНОВ ТОЖЕ УСПОКАИВАЕТ. ЗАПАСИСЬ ПАРОЧКОЙ И ИДИ РАБОТАЙ

ФОТО: DAN MATTHEWS, GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMIE SNEDDON

ОСЦИЛЛОГРАФ, КАЛЬКУЛЯТОР, УЛЬТРАБУК

ЛЮДЕЙ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ: НА ТЕХ, КТО ТВОРИТ БУДУЩЕЕ, И НА ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ. ДЭВИД ПАККАРД, СТОЛЕТИЕ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ КОТОРОГО В СЕНТЯБРЕ ЭТОГО ГОДА ОТМЕЧАЛИ АЙТИШНИКИ, КИНОШНИКИ, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ГИКИ И ВСЯ ПРОЧАЯ ПРОГРЕССИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННОСТЬ, БЕЗУСЛОВНО, ПРИНАДЛЕЖАЛ К ПЕРВЫМ.





Отец Силиконовой долины и сооснователь компании Hewlett-Packard родился 7 сентября 1912 года, когда единственным бытовым электроприбором была лампа, да и то не везде. Неизвестно, что именно пробудило в юном Дэйве Паккарде страсть к радиоэлектронике, но именно это увлечение новой тогда областью науки положило начало большой дружбе с Уильямом Хьюлеттом и легло в основу компании, которой было суждено изменить мир.

Именно гараж стал для молодых изобретателей и лабораторией, и мастерской. И именно в гараже Дэйв Паккард и Уилл Хьюлетт заработали стартовый капитал для создания компании, выпустив принципиально новый генератор звуковой частоты — осциллограф — и продав его не кому-нибудь, а студии самого Уолта Диснея, которой как раз требовались компактные станции для отладки звуковых эффектов. С тех пор прошел не один десяток лет, гараж превратился в музей с табличкой на стене "Здесь начиналась Силиконовая долина", а компания HP продолжает сотрудничать с ведущими голливудскими студиями, поставляя для них новейшее компьютерное оборудование.

За время, прошедшее с момента основания компании Hewlett-Packard (кстати, фамилия Паккарда в названии стоит на втором месте не потому, что он был в ней на вторых ролях, а потому что порядок фамилий при регистрации компании Дэйв и Уилл определяли с помощью монетки), она не раз становилась пионером в области электроники. Сверхточные атомные часы, первый настольный и первый карманный калькуляторы, первый настольный персональный компьютер, первый струйный принтер — и это не полный список инноваций от HP.

Если дружба родилась в университетской аудитории, то компания Hewlett-Packard появилась на свет... в гараже

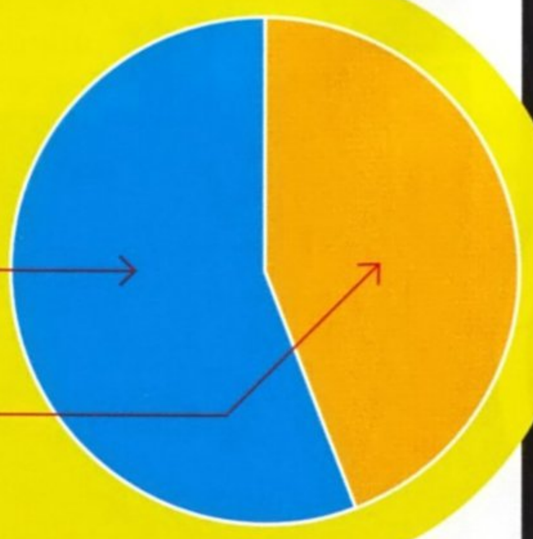
На данный момент среди продукции компании, превратившейся в крупнейшую технологическую корпорацию, есть и печатные системы, и персональные компьютерные системы (от ноутбуков до рабочих станций), и программное обеспечение, и широкий спектр IT-услуг — практически все необходимое для решения вычислительных задач, которые стоят перед современным бизнесом и наукой. Символично, что именно в столетний юбилей своего основателя Hewlett-Packard выпустила на рынок целую серию ультрабуков, являющихся последним словом в развитии современных портативных компьютеров. Ультрабуки от HP — это ультрамощность и ультрапортативность, подтверждающая инновационность и лидерство в лучших традициях компании. Дэйв Паккард был бы доволен.

Journal-plaza.net

ПРИСТУПИМ СРАЗУ К ТЕЛУ

Кто может быть прекраснее девушки, готовой к сексу? Только девушка, готовая к сексу на первом свидании. Или ты думаешь иначе?

ГОТОВ ЛИ ТЫ К СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ДЕВУШКОЙ, КОТОРАЯ ЗАНЯЛАСЬ С ТОБОЙ СЕКСОМ НА ПЕРВОМ ЖЕ СВИДАНИИ?



Да, что тут такого? 56%

Нет, это плохой знак. 44%

Опрос Men's Health, 4775 респондентов

По оценкам американского журнала Sexuality Research & Social Policy, сегодня уже треть женщин не исключают для себя возможности секса во время дебютной встречи с мужчиной. А есть еще и целые группы девушек с повышенной тягой к приключениям. В общей массе участниц опроса на сервисе знакомств Mamba.ru 80% сообщили, что у них уже случался контакт прямо на первом свидании. Как объясняют авторы исследования, такая раскрепощенность стала возможна как раз благодаря Интернету: девушки успевают получить достаточно информации посредством онлайн-общения и при личной встрече уже готовы на многое. Можно также предположить: если уж девушка явилась на сайт знакомств, значит она чего-то ищет.

80% барышень, хотя бы однажды согласившихся на полноценный телесный контакт на первом же свидании, признались, что никаких средств предохранения при этом не использовалось.

Исследовательско-образовательный центр по изучению пола и сексуальности, США

В свое время австрийский психолог Виктор Франкл (1905–1997) ратовал за растягивание встреч под луной без телесной близости, объясняя свою позицию тем, что секс — проявление любви, а значит эмоциональная подоплека сделает его более ярким и приятным. Проще говоря, стоит посильнее влюбиться в девушку и влюбить ее в себя, чтобы секс получился что надо.

Математик Кристиан Раддер проанализировал сотни миллионов анкет на сайте знакомств OkCupid.com, чтобы выяснить, есть ли что-то, что объединяет людей, расположенных к сексу на первом свидании. И такая особенность нашлась: человеку должен нравиться вкус пива. Вероятность, что любитель пива займется сексом на первой встрече, на 60% выше по сравнению с теми, кому пиво не нравится. Чистая математика.

DailyMail.co.uk

"Мужчин в принципе меньше пугает тема секса на первом свидании, а для многих девушек это табу. Отсюда возникают "правила третьего свидания" или еще какие-нибудь нелепые формальности, которые только мешают естественному развитию событий и вызывают недоумение со стороны предполагаемого партнера. Вообще попытка формализовать развитие отношений часто приводит к краху этих отношений в самом их начале (и неважно, кто пытается следовать жесткой схеме — мужчина или женщина). Сам по себе секс на первом свидании не является индикатором чего бы то ни было ни со стороны женщины, ни со стороны мужчины. Правда, если все сексуальные отношения человека состоят только из череды таких вот первых, а по сути единственных свиданий — это уже признак психологического неблагополучия".

Ульяна Илларионова, семейный психолог

P.S. СКОРЫЙ СЕКС ХОРОШ ТЕМ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ВОЗМОЖНУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.de

Не забудь в этом месяце...

послушать

13 ОКТЯБРЯ

"АукцЫон"

ЦКИ "НАУ"

Надоела модная музыка? Устал от примитивных ритмов? В филармонию сходить всегда успеешь, а пока что сходи на "АукцЫон", расширь кругозор.

20 ОКТЯБРЯ

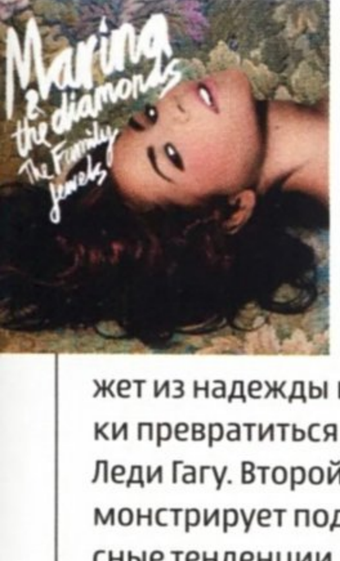
"Ляпис Трубецкой"

Киев, Stereo Plaza

Перед выборами концертная жизнь в стране свернулась клубочком, так что выбирать особо не из чего. Впрочем, концерт "Ляписов" — это больше чем концерт. Во-первых, устроишь себе кардиотренировку, во-вторых, сравнишь свою форму с формой атлетичного Михалка.

The Family Jewels

Marina and the Diamonds



Пока наши радиостанции сообразят, что девушка Марина — чудо чудное и диво дивное, она вполне может из надежды поп-музыки превратиться в очередную Леди Гагу. Второй ее альбом демонстрирует подобные опасные тенденции, поэтому слушай первый, дебютный.

посмотреть

С 4 ОКТЯБРЯ*

"Самый пьяный округ в мире"

Сухой закон, бутлегеры, большие деньги и большие пистолеты. Режиссер — Джон Хиллкоут ("Предложение", "Дорога", клипы The Bad Seeds). Автор сценария и музыки — Ник Кейв. В ролях: Шайа ЛаБаф, Гэри Олдман, Гай Пирс. Еще нужны какие-то рекомендации?

С 4 ОКТЯБРЯ

"Универсальный солдат-4: День расплаты"

Они продолжают возвращаться. Любимые герои эпохи видеопрокатов Люк Деверо (Жан-Клод Ван Дамм) и Эндрю Скотт (Дольф Лундгрен) бьются друг с другом, потом вместе — против общих врагов, потом снова друг с другом. Постоянство — признак мастерства.

С 18 ОКТЯБРЯ

"Алекс Кросс"

Жесткий триллер про поиски серийного убийцы от режиссера "Форсажа" и продюсера "Района №9". Детектив Алекс Кросс, известный по фильмам "И пришел паук" и "Целуя девушек" и книгам Джеймса Паттерсона, снова в деле: убийца по прозвищу Мясник вернулся, и с этим надо что-то делать.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

посетить

12–14 ОКТЯБРЯ

Milo-рейд Х-Крым 2012

АР Крым

Старейшая и авторитетнейшая украинская мультигонка в очередной раз приглашает любителей и профессионалов померяться силами, а точнее выносливостью и умением ориентироваться в непростом горном ландшафте. Погладь рюкзак, постирай карты и смажь как следует дедушкин компас.

21 ОКТЯБРЯ

Финал Кубка Украины по спидвею

Вознесенск

Из всех видов мотоспорта спидвей — самый азартный и к тому же самый удобный для просмотра. Гонщики катают по кругу, а ты стоишь на трибуне и видишь все от старта до финиша. Не пропусти!

ПО 28 ОКТЯБРЯ

"Нормандия в живописи"

Киев, Национальный художественный музей

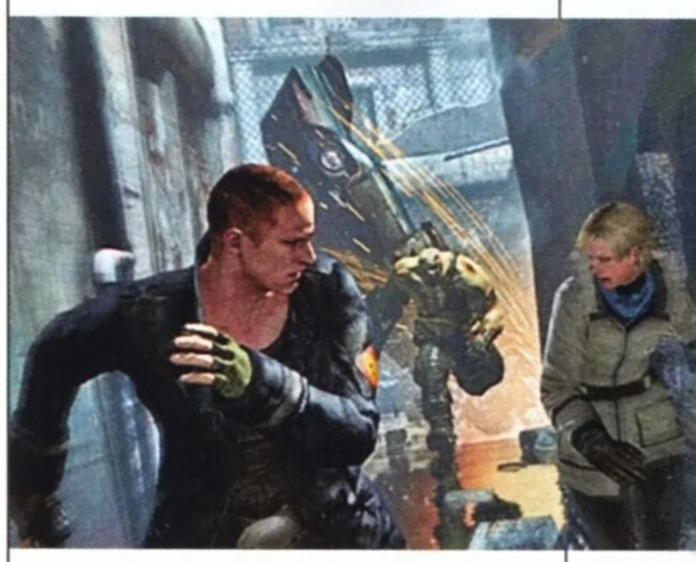
57 полотен от мастеров французской живописи XIX века, включая произведения Камиля Коро, Клода Моне и Огюста Ренуара. Импрессионизм, постимпрессионизм, реализм, романтизм. Выставка, достойная быть представленной в главном музее страны. Не пропусти!

поиграть

The Dark Knight Rises

Платформы: iPhone, iPad

Если последний фильм о Бэтмене и бомбе тоже показался тебе странноватым и затянутым, смой осадок в душе игрой. Тебя как минимум ждет больше экшена с драками, освобождением заложников, предотвращением побегов из тюрьмы и так далее. Теперь Темный Рыцарь — это ты.



Resident Evil 6

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Тебя ждет новая проблема — непонятный К-вирус, лютующий на планете. Бороться с ним будешь в Северной Америке, Восточной Европе и Китае. Тебя ждут новые мутанты — быстро регенерирующиеся Дж'аво и Куколки, которые долго вызревают и долго не погибают. Тебя ждет новый уровень управления героем. Стрелять на бегу, перекатываться в любом направлении, прятаться за любым укрытием — не этого ли ты хотел? Релиз игры — 2 октября.

P.S. 18 ОКТЯБРЯ СХОДИ НА "СЕМЬ ПСИХОПАТОВ" — НОВЫЙ ФИЛЬМ РЕЖИССЕРА "ЗАЛЕЧЬ НА ДНО В БРЮГГЕ" МАРТИНА МАКДОНАХА

Journal.plaza.net

56 Пропитание
Мы расскажем все о здоровой еде по чесноку

60 Жизнь
Мужская разборка: как устроена настоящая дружба

62 Секс
Если ты еще не стар. Уроки секса от рок-звезд

66 Организм
Как не навредить своему здоровью, заботясь о нем

68 Знание
Первая мрачная ночь. К чему готовиться на свадьбе

МНЭКСТРА

Правила жизни здорового м

ВЛАДИСЛАВ САЛАМАТИН

Родился: 21.10.1975
Рост: 181 см
Вес: 93 кг
Серебряный призер чемпионата мира по спортинг-компакту 2009 года, чемпион Европы по спортингу 2002 года.

Journal-plaza.net

Посуда для боя

Какой мужчина не хочет пострелять из ружья, да еще и по двигающейся цели? Владислав Саламатин рассказал, как почувствовать себя настоящим охотником и при этом никого не убить.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

САЛАМАТИН О ТОМ, КАК ОН ПРЕВРАТИЛСЯ ИЗ СТРЕЛКА-ЛЮБИТЕЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛА

1 Пороховые азы

Я родился и вырос в Караганде (Казахстан). Это знаменитые охотничьи места, все мужчины города ходят с двустволками на птицу: уток, куропаток, гусей. Первый раз я выстрелил из ружья в 4 года, а в 7 лет у меня уже было свое. Настоящее, большое, 16-го калибра. Поначалу с ним было тяжело, но потом привык. Получается, я охочусь, сколько себя помню.

2 Небольшой спорт

Лет с 9 и до 16 я занимался футболом. Кроме того, в последнем классе я недолго походил на траншейный стенд, но потом поступил в институт и бросил спортивную стрельбу. После защиты диплома занялся бизнесом. Все это время увлекался охотой, но ничто не предвещало, что я стану профессиональным стрелком.

3 Без комплексов

В 1996-м я попал на площадку для спортинга, пришел на нее пострелять, понравилось. Клуб посещало много энтузиастов, которым стрельба была интересна как спорт, а не как способ компенсировать какие-то свои мужские комплексы. Я начал тренироваться, втянулся, стал участвовать в соревнованиях.

4 Чемпион с улицы

Спортинг настолько не похож на стендовую стрельбу, что даже опытные стендовики, впервые оказавшись на площадке для спортинга, не обладают особым преимуществом перед любителями. Поэтому у меня не было конкурентов-профессионалов в начале карьеры. А потом, в 2002 году, я стал чемпионом Европы по спортингу. Так хобби превратилось в профессию, я даже из бизнеса ушел в начале нулевых.

СТРЕЛЯЙ САМ

Спортинг — вид спорта, которым лучше заниматься самому, а не читать про него или смотреть, как стреляют другие. Вот советы Саламатина тем, кто решил стать спортингистом.

ПОПРОБУЙ

Чтобы выстрелить по тарелочке, в большинстве стрелковых клубов тебе понадобятся только деньги. Двустволки в таких местах обычно дают напрокат. Если увлечешься, надо будет получить охотничий билет и потратить пару тысяч долларов — нормальная цена за ружье для любительских занятий. Профессионалы выступают с моделями за $5-10 тыс. Лично я сейчас стреляю из ружья Holland & Holland, модель Sporting за 65 тыс. фунтов стерлингов.

ТРЕНИРУЙСЯ ДОМА

На "номере" — месте для стрелка — по правилам ты можешь вскинуться, то есть поднять ружье и прижать приклад к плечу, только после того, как мишень вылетит из машинки. Чтобы проделать это четко, тренируйся вскидываться дома.

ПРАВИЛЬНО ВРАЩАЙСЯ

Еще одна домашняя заготовка — "поводка". Стрелки всегда немного провожают стволом летящую мишень перед выстрелом — делают "поводку". Учись равномерно, без рывков, вести цель ружьем. Для этого подойдет любая прямая линия — полоса на стене, карниз на крыше соседнего дома. При "поводке" ты вращаешь только корпусом и бедрами, руками и плечами помогать довернуть ружье в сторону цели не стоит — выстрел вряд ли будет метким. Кстати, в спортинге у стрелков нет жестких требований к стойке. Твоя задача — встать так, чтобы тебе было удобно.

УЧИСЬ У ОПЫТНЫХ

Если ты новичок, сначала внимательно изучи траектории разных мишеней на площадках. Стой неподалеку от "номера" и следи за тем, как и куда вылетает тарелочка, как вскидывается и делает выстрел опытный товарищ. Когда придет твое время встать на "номер", прокрути в голове все, что видел. При прицеливании смотри не на мушку, а на мишень — прицельная линия вскинутого к плечу ружья всегда следует за твоим взглядом.

Journal-plaza.net

Посуда для боя

КАЛИБР
Внутренний диаметр ствола. Число обозначает, сколько пуль данного диаметра можно отлить из фунта свинца. В спортинге чаще всего стреляют из 12-го калибра, хотя по правилам можно использовать любой.

БЛОК СТВОЛОВ
Длина стволов у ружей для спортинга — от 71 до 81 см. Чем длиннее, тем легче даются дальние мишени, но и ружье тяжелее. Причем, хотя максимальная разница в весе всего 150-200 г, она для стрелка существенна.

ЦЕВЬЕ
Рука, которая не нажимает на курок, удерживает ружье за цевье. В современных ружьях цевье является частью механизма, который взводит курки и эжекторы, выбрасывающие использованные гильзы после выстрела.

КОЛОДКА
В ней находится ударно-спусковой механизм: курок, ударники, взводители, боевые пружины. Сверху предохранитель.

ЛОЖЕ
Или по-простому: приклад должен быть удобным. Его подпиливают под себя, ставят на него накладки, меняют штатные затыльники (резинки, смягчающие отдачу в плечо). Или целиком делают на заказ.

ПРО СПОРТИНГ

О спорте, который хочет быть похож на охоту.

1 По машинкам

Спортинг — это стрельба по тарелочкам из дробовика. Мишень в воздух бросает специальная машинка. Площадки для спортинга, как и охотничьи "номера" в обычном лесу, всегда отличаются одна от другой — формой, размером, ландшафтом. На каждой площадке произвольно устанавливается 5-6 машинок, которые одна за другой выплевывают мишени — справа налево, слева направо, от стрелка или на него. Только успевай водить стволом. За один день соревнований спортсмен может отстреляться на 10-15 площадках.

2 Большой и маленький

В спортинге появляются новые дисциплины, но официально, кроме обычного, "большого" спортинга, признаны только спортинг-компакт и дуплетная стрельба. Это такой экономвариант, соревнования проходят на одной площадке, но разнообразие мишеней и траекторий сохраняется, а в дуплете спортсмен еще и стреляет только по парным мишеням.

3 К оружию

Спортингом можно заниматься и с дедовской двустволкой, но лучше купить спортивное ружье. У него больше ресурс — охотник за пару лет делает меньше выстрелов, чем спортсмен за одну тренировку. Сейчас чаще стреляют из ружей с вертикальным расположением стволов — они меньше перекрывают поле зрения при прицеливании, — хотя и горизонтальное на соревнованиях никто не запрещал. Кроме того, разрешены полуавтоматы.

4 Стоящее дело

Спортинг — не самый дешевый вид спорта. Услуги оператора машинки обходятся в $10-15 в час. Стоимость одного выстрела в стрелковых клубах — $1. Двухчасовая тренировка — это 200 выстрелов. Набегает $200 за раз. Зато у нас неплохие денежные призы.

5 Где пострелять

Подробную информацию о том, где можно заняться спортингом, ищи на сайте Федерации спортинга Украины uasporting.com. Клубы имеются во всех городах-миллионниках, а также во Львове, в Ровно, Луганске, Херсоне, Симферополе и Николаеве.

6 Здоровье

Ружье должно быть разобрано или переломлено все время своего существования, его собирают только перед выстрелом на "номере". Поэтому про огнестрельные ранения у спортингистов я не слышал. Может отдачей повредить плечевой сустав, если не умеешь правильно вскидывать ружье, — вот, пожалуй, и все. Но, нужно признать, те, кто пренебрегает наушниками или берушами на тренировках, постепенно глохнут. Я, например, все время переспрашиваю, что же мне сказали. ■

ФОТОГРАФИИ СДЕЛАНЫ В СКК "ЛИСЬЯ НОВА"

Journal-plazma.net

Чесночная ставка

Это растение не только оберегает от порчи и забивает аромат твоего одеколона, но и укрепляет здоровье и придает блюдам неподражаемый вкус. Предлагаем тебе наконец распробовать чеснок.

ТЕКСТ: КРЕЙГ БРИДЖЕР, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

НА КУХОННЫХ ПОЛКАХ МОЖЕТ БЫТЬ ПУСТО, как в кармане у бюджетника, в холодильнике — свободно, как на кассе в “Макдоналдсе”, но, если у тебя где-то завалялся чеснок, а в морозилке дожидается своего часа что-нибудь съестное, ты все-таки сможешь приготовить вкусный ужин. Правда, “вонючую розу” не так уж легко готовить. Переборщи с огнем или нарежь зубчик слишком крупно — и резкая отдушка забьет вкус самого блюда. Однако, если осторожно отнестись к “чесаному луку” (такое название нашему герою дали в старину), обед выйдет отменным. По чесноку!

Journal-plaza.net

Закуска: запеченный чеснок с травами

К тебе скоро подтянутся друзья смотреть футбол? Запеки чеснок и нажарь тостов. Пусть гости намазывают зубчики на хлеб, закусывают оливками и цокают языком от удовольствия.

КАК ГОТОВИТЬ Разогрей духовку до 160 °С. Возьми две головки чеснока, сними с них неопрятную шелуху, но чистую шкурку оставь. Срежь примерно по 1,5 см с верхней части головок (не с корня, иначе вся конструкция развалится), так, чтобы виден был срез зубчиков. Положи головки в центр большого куска фольги и обильно полей в местах среза оливковым маслом. Каждую головку увенчай двумя веточками тимьяна и розмарина, посыпь крупной солью. Плотно заверни будущую закуску в фольгу. Готовь в небольшой емкости для запекания до мягкости — примерно 1,5 часа. Должно получиться, как на фотографии слева.

НЕПРАВИЛЬНО ТЫ, ДЯДЯ ФЕДОР...

Если не хочешь, чтобы твое блюдо было горьким и несъедобным, избегай распространенных ошибок при жарке чеснока.

Пережаренный

Острота чеснока пропадает по мере того, как он приобретает золотистый оттенок. Но если ты и дальше оставишь его томиться на раскаленной сковородке, то получишь горький, резкий вкус.

Решение Полей растительным маслом холодную сковороду, сыпани в нее нарезанный чеснок, а уже потом раскочегаривай конфорку до средней температуры. Когда чеснок зашипит, часто помешивай. Как только продукт окрасится в золото, убирай с огня.

Недожаренный

Чеснок имеет резкий вкус и хрустит на зубах. Очевидно, ты нарезал его слишком большими кусочками, и он не успел прожариться.

Решение Надави плоской стороной ножа на зубчик, и тебе будет легче его очистить и мелко нарезать.

А если разделаешься с зубчиком с помощью чеснокодавки, то получившаяся масса может быстро пригореть.

Плохой изначально

Старый, неправильно хранившийся чеснок никакая жарка не исправит — он почти лишился аромата, но приобрел слишком резкий вкус.

Решение Тебе нужен крепкий чеснок с сухой бумагообразной шелухой. Мягкие или пустившие "стрелки" головки — на помойку. Кстати, жить чеснок должен в открытом бумажном пакете (в полиэтиленовых мешках он гниет), в сухом прохладном месте вдалеке от прямых солнечных лучей. Да, и не храни его в холодильнике — из-за высокой влажности чеснок там начнет прорастать.

БОНУС: ЕСЛИ ПОРУБЛЕННЫЙ, ПОДАВЛЕННЫЙ ИЛИ ПОРЕЗАННЫЙ ЧЕСНОК ОСТАВИТЬ ПОДЫШАТЬ 10-15 МИНУТ ПЕРЕД ГОТОВКОЙ, ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА УСИЛЯТСЯ.

НАДЕЖНЫЙ ОБЕРЕГ

Человечество уже много веков извлекает пользу из чеснока — те же древние греки считали его афродизиаком, а европейцы спасались им от чумы. Полезнее всего чеснок сырой — мощный антисептик. Но современные гиппократы утверждают, что даже чеснок, подвергшийся термической обработке...

...помогает противостоять раку

Чеснок может блокировать образование раковых клеток и способствовать восстановлению ДНК, говорится в обозрении нескольких исследований, опубликованном в журнале Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry.

...помогает твоему сердцу

Чеснок способствует снижению артериального давления у гипертоников, а также, предотвращая образование тромбов и укрепляя кровеносную систему, участвует в профилактике атеросклероза — предвестника инфарктов и инсультов.

...замедляет старение

Антиоксиданты, содержащиеся в чесноке, противостоят свободным радикалам, угнетающим твою кожу.

ВСЕГДА ГОТОВ

Если ты голоден, но у тебя нет времени возиться с кухонной утварью, чтобы нормально приготовить чеснок, добудь его пользу и вкус из банки.

КРЕМ-ПАСТА ИЗ АРТИШОКОВ С ЧЕСНОКОМ

Деликатес, покоривший рецепторы жителей Средиземноморья, придаст пикантность любому горячему блюду — от супа до пасты.

ОЛИВКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЧЕСНОКОМ

Оливки противостоят раку и тренируют твои вены. Чеснок делает то же самое. Двойная польза в одной закуске. Не забудь потом освежить дыхание.

ЧЕСНОЧНАЯ ГОРЧИЦА

Ее сладко-копченый вкус сделает любой бутерброд изысканным сандвичем. В чайной ложке такой горчицы всего 5 ккал.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

Отлично подходит к мясу, приготовленному на гриле (особенно к куриным крыльям).

ФОТО: CHARLES MASTERS, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Journalplaza.net

ГОТОВКА С ГОЛОВКОЙ

Следуй нашим рецептам, и ты поймешь, что без чеснока на кухне иногда просто не обойтись.

1

Мадридский чесночный суп

Рецепт от шеф-повара ресторана испанской кухни "Ла Манча" Кирилла Филимонова

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г говяжьего бульона
4 ст. л. оливкового масла
1 головка чеснока
4 куска белого хлеба без корочки
1 ст. л. паприки
4 яйца
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
1 ч. л. черного перца
Соль по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Приготовь бульон. В кастрюлю среднего размера брось 500 г голяшки без кости, залей холодной водой и поставь на большой огонь. Дождись, пока вода закипит, не забывая периодически снимать пенку. Убавь жар. Закинь морковь (разрежь на две части), репчатый лук (разрежь на три части) и вари 1 час. Когда овощи станут мягкими, вылови их из кастрюли и выброси, мясо повари еще 30-40 минут. Вынь мясо, а бульон процеди (впрочем, можно и бульонный кубик развести, чтобы не возиться).

2. Пока варился бульон, ты тонко нарезал чеснок, поджарил его, переложил в тарелку, а на оставшемся масле поджарил хлеб.

3. Бульон готов? Добавь в него паприку, перец, соль и покипяти на слабом огне 5 минут. Закинь жареные кусочки хлеба и чеснок, вари еще 5 минут, все перемешивая.

4. Разбей яйца в ту же кастрюлю (если боишься, что яйца разлезутся, разбивай каждое в пиалу, а уже потом выливай в кипяток). Увеличь огонь и вари под крышкой 2-3 минуты.

5. Разлей суп по тарелкам (в каждой должно быть по яйцу) и посыпь зеленым луком.

2

Чесночный соус с сыром фета

Рецепт от шеф-повара нью-йоркского ресторана Ringo Маркуса Самуэльсона

ИНГРЕДИЕНТЫ

½ стакана оливкового масла
1 ст. л. кедровых орехов
6 мелко нарезанных зубчиков чеснока
2 чашки (объемом в 240 мл каждая) сыра фета
Сок 1 лимона
1 ч. л. каперсов + 1 ч. л. сока из банки, в которой они лежали
1 ч. л. пасты тахини (можно заменить арахисовой пастой в равной пропорции)
4 нарезанных листика базилика
½ ст. л. нарезанной петрушки
Черный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. В сковороде среднего размера нагрей половину заготовленного масла на среднем огне. Когда оно зашипит, выложи орехи и половину имеющегося чеснока. Жарь, как мы учили, до золотистого оттенка.

2. Переложи чеснок и орехи в блендер и вылей туда оставшееся масло, сок лимона и сок каперсов, закинь сырой чеснок, фету, каперсы и все взбей в пюре.

3. Переложи получившуюся смесь в миску, смешай с тахини, базиликом и петрушкой, поперчи. Подавай со свежими овощами и крекерами из цельнозерновой муки.

3

Креветки с чесноком

Рецепт от шеф-повара пивного ресторана "Бавариус" Игоря Плотникова

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг сырых королевских креветок
6 нарезанных зубчиков чеснока
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
3 веточки розмарина
½ стакана оливкового масла
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Если креветки лежали в морозилке, загодя перемести их просто в холодильник, чтобы они размораживались постепенно. Жарить будем в панцире, но перед готовкой хорошенько промой креветки и удали с них части отломанных усиков и ножек.

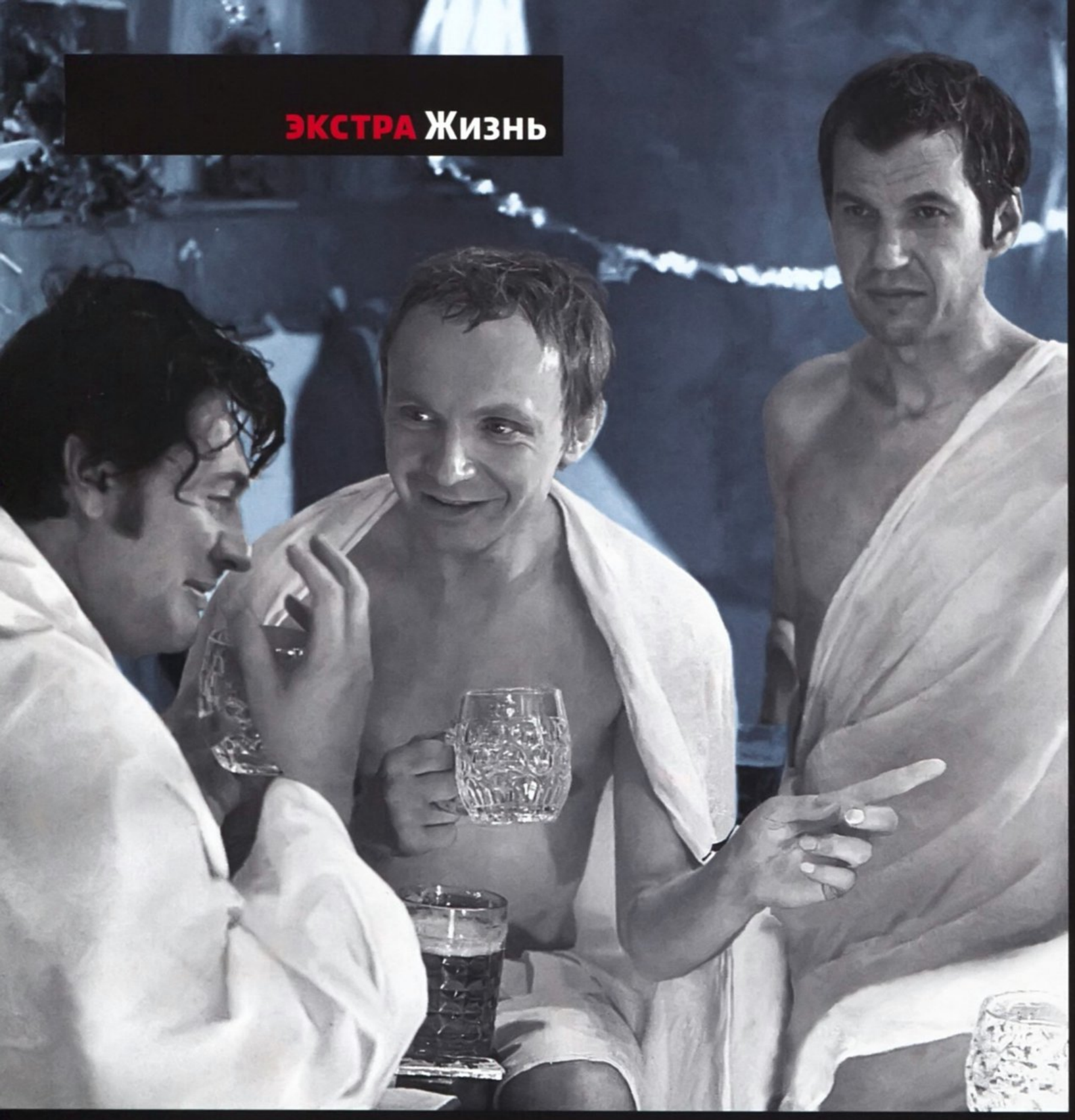
2. Нагрей на медленном огне масло в глубокой сковороде. Добавь чеснок и розмарин, обжаривай 2-3 минуты, помешивая.

3. Выложи в один слой креветки на дно сковороды. Обжаривай их с двух сторон, пока они не приобретут красновато-оранжевый оттенок — на это уйдет минут 10, — и посыпь солью.

4. Достань креветки, промокни их бумажным полотенцем и выкладывай на тарелку. Посыпь зеленым луком и подавай к столу. Или к пиву. ■

ВОНЬ ОТСЮДА: ТЕБЕ НЕ НУЖНА МЯТА ИЛИ ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА, ЧТОБЫ ЗАБИТЬ ЗАПАХ СВЕЖЕГО ЧЕСНОКА. ПРОСТО ПОЖУЙ ВЕТОЧКУ ПЕТРУШКИ — И ДЫШИ СВОБОДНО.

Journalplaza.net



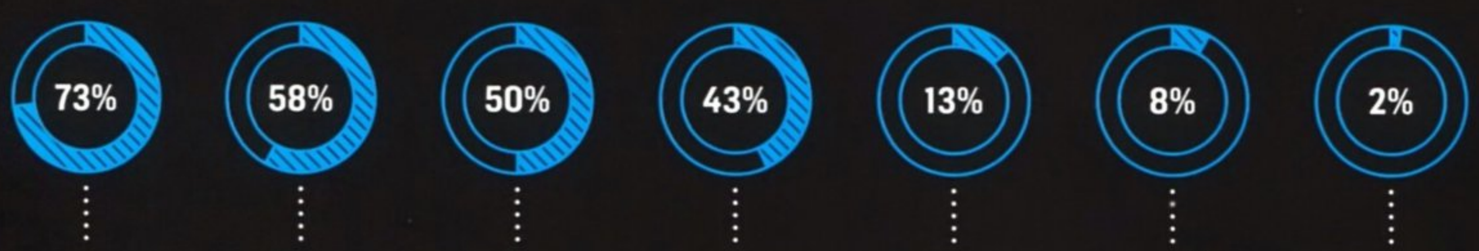
Как на себя самого

Мы провели исследование, что есть “настоящая мужская дружба” в текущем 2012 году. Посмотри, все ли у тебя как у людей.

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ ДАНИЛОВ

ДЛЯ НАЧАЛА ДАВАЙ ОПРЕДЕЛИМСЯ, кто такой вообще — “друг”. Вряд ли это коллега по офису, с которым ты выпиваешь по пятницам. Участники опроса, проведенного фондом “Общественное мнение”, дали два определения: 1. “Это человек, который в любой момент придет на помощь и которому я доверяю, как себе”; 2. “Человек, с которым я могу обсудить свои самые большие тайны и мысли”. В целом мы согласны. А чтобы понять детали, Men's Health задал ряд вопросов 7600 мужчинам в социальной сети MeetMe.

Как мужчины поддерживают контакты с друзьями:



ОДИН, СОВСЕМ ОДИН

15% опрошенных нами людей признались, что “не имеют ни одного настоящего друга”, еще 12% затруднились сообщить что-либо по этому поводу. В этом нет ничего удивительного: дружба — кропотливая работа, и не каждый с ней справляется.

Сколько близких друзей у среднего мужчины:

4,8

СКОЛЬКО МУЖЧИН ГОВОРЯТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ЛУЧШИЙ ДРУГ:

72%

ФОТО: RIAN, TASS-PHOTO, REX (1)/FOTODOM, GETTY IMAGES, BLOOMBERG NEWS

СКОЛЬКО МУЖЧИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО “ВЫГЛЯДЯТ ЛУЧШЕ ВСЕХ СВОИХ ДРУЗЕЙ”:

26%

Journal-plaza.net

ЕСТЬ И ЖЕНЩИНА, И ДРУГ

И они ненавидят друг друга? Решать вопрос придется тебе. “Фраза “Он мой друг, тут нечего обсуждать” тебе не поможет, — говорит консультант по отношениям Венди Уолш из DatingAdvice.com. — Тебе придется потратить время, чтобы мягко выведать у девушки, что это она так взъелась на твоего приятеля”. А ему скажи просто: “Мне нравится эта девушка, так что будь другом, отстань от нее”. Да, и не забывай как бы ненароком рассказывать другу, что девушка радовалась его успехам в карьере, а девушке — как приятель хвалил ее угощение. Соври, если нужно.

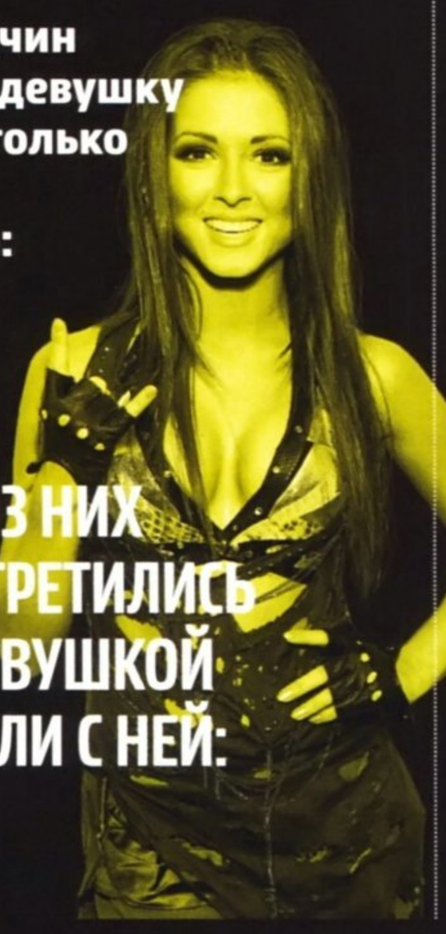
Сколько мужчин зафрендили девушку на Facebook только потому, что она красотка:

58%

↓

СКОЛЬКО ИЗ НИХ ПОТОМ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТАКОЙ ДЕВУШКОЙ И ПЕРЕСПАЛИ С НЕЙ:

16%



Сколько мужчин дружат с бывшей партнершей:

57%

Сколько мужчин имели секс с бывшей уже после расставания:

62%

Сколько мужчин переспали бы с женщиной-другом, если бы представилась такая возможность:

72%

Сколько мужчин не против того, чтобы их друг встречался с их бывшей:

81%

ДА ПОШЕЛ ТЫ!

Участники нашего опроса называют три причины, по которым им приходилось расставаться с друзьями: те совершили нечто непростительное (39%), “у нас больше нет ничего общего” (34%), они оказывали плохое влияние (28%). “Все совершают ошибки, — говорит автор книги “Эмоциональные вампиры” Эл Бернштейн. — Из-за одной ошибки не стоит рвать многолетние отношения. Но если ошибки из случайности становятся правилом, цепляться за такую дружбу не стоит”.

Сколько мужчин признались, что с одним из “друзей” они общаются только потому, что “так нужно для дела”:

17%

Сколько мужчин однажды навсегда порвали отношения с другом:

42%

ОБЪЯСНИ ПРОБЛЕМУ Если хочешь спасти дружбу, Бернштейн советует вот что: “Не говори просто “Чувак, ну ты и козел!”. Объясни подробно, что он, по твоему мнению, сделал не так и почему тебе это неприятно”. Твой приятель должен понять, что ты не вредничаешь — проблема действительно есть.

НЕ ПОДЕЙСТВОВАЛО? ЗАКАНЧИВАЙ С НИМ “Тебе следует быть жестким и прямолинейным, — говорит Бернштейн. — Он — не мать твоих детей, и вам незачем “сохранять видимость отношений”. Не оправдывайся и не трать время на то, чтобы в очередной раз выслушать его аргументы. Просто сообщи, что дружбе конец.

А ДЕНЕЖКИ ВРОЗЬ

Друзья детства Майк Стивенс и Дэйв Энгберс в 1994 году написали бизнес-план пивоваренной компании. Сегодня у Founders Brewing 110 сотрудников, компания процветает, а Стивенс и Энгберс все еще друзья. Вот как они этого добились.

ОБЩЕЕ ДЕЛО “У нас понятная цель — сделать нашу компанию лидером рынка. Тут споров у нас не возникает”, — говорит Стивенс.

РАЗДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ Стивенс осуществляет оперативное руководство компанией, а Энгберс рулит маркетингом, так что лбами на рабочем месте они не сталкиваются.

ВЗАИМНОЕ ДОВЕРИЕ “Если обязанности разделены, споры следует решать фразой: “Мне это не нравится, но это твоя сфера ответственности — я тебя предупредил, но делай, как хочешь”, — говорит Стивенс.

ПИВО “Иногда нужно просто сесть и выпить пивка вместе”, — говорит Энгберс.

Сколько мужчин затевали с друзьями общее дело:

15%

Сколько из них потерпели неудачу:

80%

Journal-Plaza.net

ЭКСТРА Секс

Монстры порока

Элис Купер, Томми Ли, Слэш и другие ветераны рока рассказывают, как прожить жизнь, полную сексуальных безумств.

ТЕКСТ: ДЖОН ЛЬЮИС

ФОТО: PRE MEDIA, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

ДА, ОНИ БОГАТЫ. ДА, ОНИ ЗНАМЕНИТЫ. Но это далеко не полный список причин, по которым буквально каждый герой рок-н-ролла имеет внушительный список сексуальных побед. Скорее, так: они стали и звездами, и покорителями женщин, потому что знают что-то такое, недоступное нам, простым налогоплательщикам. Британский музыковед и журналист Джон Льюис по нашей просьбе переслушал десятки часов своих интервью с музыкантами, вылавливая в этом потоке сознания советы по отношениям с женщинами.

ПАРТИЯ БАСА

Будь самоуверенным

"Любому рокеру на протяжении всей его карьеры твердят, что он засранец и тупица, — говорит лидер группы Happy Mondays Шон Райдер (тот еще красавец, между нами, но — любимец женщин). — Выжить можно, только убеждая себя, что ты, мать твою, гений. В конце концов ты в это поверишь".

Уверенность в себе, граничащая с наглостью, — как ни крути, а это добавит тебе популярности. А если Шон Райдер не кажется тебе ролевой моделью, вспомни хотя бы экс-вокалиста группы Oasis Лиама Галлахера. Тяжелая походка враскачку, широкие жесты рук — ты поймешь, что он звезда и герой, даже если вообще ничего не слышал о брит-попе.

НА БИС Звезды привлекательны еще и потому, что недосягаемы. Вот и ты хотя бы не бегай за своей девушкой, как собачка. Она тебе, конечно, дороже жизни, но у тебя есть и другие интересы, ок?

СЛОВА И МУЗЫКА

Говори о сексе

Когда группа Roxy Music в начале 70-х была на пике популярности, женщины вешались не на ее лидера Брайана Ферри, а на андрогина с накрашенными губами — клавишника Брайана Ино. "Я просто разговаривал с ними о сексе, — объясняет Ино. — Это заманчивая тема. И если поднять ее в удачный момент, атмосфера двусмысленности и интимности сгустится сама собой".

Хороший совет, но ты же не рок-безумец, так что приступай к таким речам осторожно. "Упомяни какой-либо аспект секса в разговоре и, если не встретишь сопротивления, можешь чуть позже подробнее вернуться к этой теме, — рекомендует антрополог Хелена Фишер. — А бывают редкие случаи, когда ты нутром чуешь, что девушка раскована и заинтересована в тебе. Спроси в лоб, какие у нее любимые сексуальные позы, — но не с подтекстом "что мы сделаем сегодня вечером", а как будто ты социолог-любитель и проводишь исследование".

НА БИС Надоели романтические комедии и ужины при свечах? Своди девушку на стриптиз в приличное место. Получишь двойное удовольствие.

НАШИ СЕКСПЕРТЫ

ШОН РАЙДЕР
В свое время лидера группы Happy Mondays, сочинившего легендарную мэдчестер-пластинку Pills 'n' Thrills and Bellyaches, называли сексуальным безумцем.

БРАЙАН ИНО
Клавишник Roxy Music, помимо прочего, — автор знакомой каждому звуковой заставки Windows 95 и продюсер-многостаночник, записавший лучшие пластинки Дэвида Боуи и U2.

МИК ФЛИТВУД
Среди многочисленных любовных увлечений автора суперхитов 70-х Dreams и Don't Stop числится и роман с вокалисткой Fleetwood Mac Стиви Никс.

СЛЭШ
В прошлом году супруга Слэша Перла Феррар подралась с порномоделью Самантой Слопс — девушки сражались за внимание гитариста. Не самый пристойный, но увесистый пример магического влияния этого музыканта на противоположный пол.

ЭЛИС КУПЕР
Внешность капитана Крюка не помешала исполнителю глэм-шлягера Poison заманить в постель актрису Ракель Уэлч.

ТОММИ ЛИ
Среди бывших жен легендарного барабанщика группы Mötley Crüe — Памела Андерсон и Хизер Локлир.

Journal-plaza.net

ПАРТИЯ УДАРНЫХ

ДЕМОНСТРИРУЙ МУСКУЛЫ

Барабанщики на удивление часто действуют на девушек, как магнит: даже страшненький Дэнни Гоффи из Supergrass смог жениться на красотке Перл Лоу. “Игра на барабанах позволяет похвастать своей физической подготовкой, — говорит Мик Флитвуд из Fleetwood Mac. — Люди видят, как ты выкладываешься. У тебя развитые мускулы, ты много двигаешься — и поэтому хорошо выглядишь”. Так что не упускай возможности показать девушке, как ловко ты работаешь руками: короткими и точными движениями заколачиваешь гвоздь, лихо крутишь коктейли, разбираешь на скорость пулемет Дегтярева.

Кстати, наше подсознание еще хранит память о том, что в доисторические времена именно с помощью барабанов рассеянным по джунглям членам племени сообщали, что произошло нечто из ряда вон выходящее. Даже просто барабаня пальцами по столу, ты можешь привлечь ее внимание.

НА БИС Барабанщики потеют. Но это не страшно — в небольших количествах свежий запах мужского пота служит для женщин афродизиаком.

БЭК-ВОКАЛ

Притворись женщиной

“В расцвете сил я выглядел, как женщина: макияж, волосы, лак на ногтях, — предается воспоминаниям Элис Купер. — Многих девушек это отпугивало, но у большинства вызывало острый интерес”.

Оставь тушь для ресниц старине Элису, задумайся вот о чем: ты можешь внушить девушке доверие к себе, если сам в определенные моменты будешь вести себя по-женски. И мы не о том, чтобы наматывать на голову полотенце после душа: речь о внимательности, способности к сопереживанию и умении слушать свою избранницу, даже если половину сказанных ею слов можно смело пропустить мимо ушей.

НА БИС Отложи тренировку, если вечером предстоит особенно задушевная беседа. Физические нагрузки повышают уровень тестостерона в крови, а тот, в свою очередь, снижает способность к сопереживанию.

Journal-planet

ГИТАРА

Сольный выход

Помнишь легендарное гитарное соло в November Rain группы Guns N' Roses? Вроде бы лидером команды работает Эксл Роуз, да и другие парни стараются, но здесь в кадре на целых 50 секунд — только диковатого вида Слэш и его Gibson Les Paul Custom. "Парни любят выпить с приятелями и вместе поохотиться на женщин, — рассуждает Слэш уже по другому поводу. — А девушка, сюрприз-сюрприз, пугается, когда ее пытаются снять сразу несколько мужиков. Так что удача зачастую улыбается тому, кто готов оторваться от друзей".

"Женщин тянет к "большим мужчинам", причем я не имею в виду физические габариты, — добавляет антрополог Хелена Фишер. — Главное, что эти мужчины выделяются из общей массы: задают едкие вопросы на лекциях, выбивают несколько "страйков" при игре в боулинг, рискуют, высказывая свое мнение на советах директоров..." Вот так новость: тебя заметят, если ты заметен.

НА БИС Нет "Гибсона"? Не страшно. Согласно результатам опроса, проведенного сайтом Borders.com, парень с книгой в руке вызовет у женщины при знакомстве даже больший интерес, чем гитарист.

СЦЕНИЧЕСКИЙ КОСТЮМ

Следи за собой

"Чуваки, брейте лужайку перед домом, — Томми Ли из Mötley Crüe с порога переходит к самому важному. — Держите волосы на лобке под контролем. Любая женщина оценит это. И обязательно сделайте что-нибудь с растительностью на спине, особенно если она такова, что способна заменить свитер эскимосу".

"Согласна, история не знает ни одного ловеласа-неряху, — кивает Хелена Фишер. — Опухший, заросший, немытый, в кофте с катышками — не тот образ, о котором мечтают все женщины".

НА БИС Если дедушка Брежнев помер, когда ты уже ходил в школу, — следи, чтобы тебе хватало витамина С. Из лимонов или таблеток, как угодно. Этот витамин стимулирует выработку в коже коллагена, тем самым продлевая тебе молодость (хотя бы внешне). ■

МЭН : ХЕЛС

МЕРЕЖА КЛІНІК ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

ПОТУЖНІ ЕРЕКЦІЇ ДЛЯ ЯСКРАВОГО СЕКСУ

ЛЮБІ ЧОЛОВІКИ!
Надточна діагностика еректильної дисфункції та корекція дефіциту тестостерону в ультрасучасних клініках «МЭН ХЕЛС»!

вартість консультації 75 грн.

ТІЛЬКИ У НАС АНАЛІЗИ БЕЗБОЛІСНІ

ЛІЦЕНЗІЯ МОЗ УКРАЇНИ АГ № 598765 від 03.05.2012

Київ, Лук'янівка, вул. Пимоненка, 10-А

(044) 500-20-55

mhclinic.com.ua

Реклама

Journal-plaza.net

Ты делаешь это не так

Девять способов подорвать свое здоровье, думая, что спасаешь его.

ТЕКСТ: ПЕЙДЖ ГРИНФИЛД

О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ, КОГДА ЧИСТИШЬ ЗУБЫ перед сном? О тормозных колодках, которые давно пора бы заменить. О съеденной на обед котлете. О сексе (ты ведь всегда о нем думаешь). Но только не о том, чем ты занят прямо сейчас. Чего волноваться — можно ли напортачить при чистке зубов? Можно, да еще как! Мы откроем тебе глаза на то, как чистить зубы, сидеть на унитазе, надевать презерватив, и на многое другое — жизнь твоя постепенно наладится. Итак, скорее всего, ты неправильно...

Надеваешь презерватив

ОШИБКА: оставлять воздух в кончике

Для чего нужны инструкции по надеванию презерватива? Правильно, чтобы поржать над картинками. Между тем, по данным Института имени Кинси по изучению секса (США), почти половина мужчин не знает об элементарном: если оставить воздух в кончике кондома, при эякуляции он может лопнуть. Действуй следующим образом: сожми кончик презерватива большим и указательным пальцами и раскатай его до самого основания пениса. И учти: презерватив "надевают". Если перед образованной девушкой ты его "оденешь", секса не будет.

Наносишь крем от солнца

ОШИБКА: мыть руки

Мы согласны: после того как на пляже ты намазался кремом, первым делом возникает желание хорошенько отмыть руки от этой липкой гадости. И, значит, оставить без защиты именно те части тела, которые всегда на людях. "Я часто вижу такую картину: на лицо человеку лет 40, а кисти рук выглядят на все 50", — говорит дерматолог Эми Дерек. Так что потерпи. Наносить мазь

ФОТО: CLAIRE BENOIST, ИЛЛЮСТРАЦИИ: RADIO

Journal-plaza.net

нужно даже на ногти. Да, это мертвые клетки, но под ними живая ткань, вполне себе подверженная меланоме и другим видам рака кожи.

Делаешь ребенка

ОШИБКА: использовать лубрикант

Человек хоть и венец творения, а все равно несовершенен. Вот пример: почему-то именно в те дни месяца, когда женщина готова к зачатию, она чаще демонстрирует отсутствие или недостаток естественной смазки для секса. Конечно, тянет употребить лубрикант. Но не употребляй! Лубрикант меняет, прости, кислотно-щелочной баланс во влагалище, и твои гордые сперматозоиды просто погибнут. Доктор медицины Ашок Агарвал (США), занимавшийся этой проблемой, советует заменить лубрикант обычной слюной. Ее слюной или твоей — без разницы.

Ухаживаешь за линзами

ОШИБКА: доливать свежий раствор в уже использованный

Если вместо того, чтобы регулярно менять масло в двигателе своего автомобиля, ты будешь просто доливать его до нужного уровня, то довольно скоро пересядешь на общественный транспорт — по крайней мере до окончания капитального ремонта движка. Тут похожая история: Университет Техаса установил, что 90% людей, носящих контактные линзы, просто добавляют несколько капель в старый раствор в контейнере. Так вот: этот старый уже почти утратил свои дезинфицирующие способности. Значит, ты носишь грязные линзы и рискуешь глазами. Всякий раз перед снятием линз тщательно вымой контейнер, высуши его и наполни свежим раствором.

Какаешь

ОШИБКА: сидеть на унитазе с ногами, согнутыми под прямым углом

Бывает так: ты прочитал на горшке целый номер МН, но так и не достиг желаемого результата. Все потому, что ты сидишь слишком удобно. "Естественная позиция для дефекации — на корточках, коленки выше бедер. Только в этом положении так называемый анально-ректальный угол в твоей заднице несколько выпрямляется, что облегчает процесс", — говорит израильский врач Дов Сикиров, исследовавший этот вопрос. Попробуй, сидя на унитазе, поместить под ступни подставку высотой 10 см (стопку книг например) — все, с кем доктор Сикиров отрабатывал этот метод, очень довольны результатом.

Лечишь спину

ОШИБКА: лежать на диване овощем

"Долго лежать на спине — одна из худших вещей, которые ты можешь сделать, если у тебя ноет поясница, — говорит Кармен Пичард-Энсина, профессор ортопедии в Балтиморском медицинском центре Джона Хопкинса. — Прямо сейчас это увеличивает ригидность мышц, то есть они становятся жесткими и теряют упругость — а в перспективе от постоянного лежания мышцы еще и ослабеют, что сделает их более подверженными травмам и боли". Вставай-ка с дивана и дуй в бассейн или в парк — плавание и долгие прогулки идеально воздействуют на зажатые мышцы спины.

Чистишь зубы

ОШИБКА: использовать зубную нить до зубной щетки

Механику процесса чистки зубов ты, скорее всего, представляешь так: нить выталкивает из межзубного пространства частицы пищи, а щетка потом вычищает их окончательно. Основной принцип верен, за исключением того, что нить предназначена для удаления мельчайших частичек еды уже после того, как щетка справилась с остатками твоих обеда и ужина. Почистив зубы щеткой, сплюнь излишек пасты и, не полощa рот, принимайся за зубную нить. При таком сценарии нитка не только довершит тонкую очистку зубов, но и перенесет фторид из пасты в межзубное пространство, что полезно.

Обрабатываешь раны

ОШИБКА: лить на порез перекись водорода

Порезавшись, ты льешь на царапину отбеливатель? Нет, хотя он тоже — мощный дезинфектор. Вот и перекисью не пользуйся. Hydrogen peroxide уменьшает число фибробластов — клеток соединительной ткани организма, которые необходимы, например, для того чтобы рана затянулась. Промой ранку водой с мылом (лучше хозяйственным), помажь любым кремом на вазелиновой основе и заклей пластырем.

НЕ УПРЕКАЙ СЕБЯ БЕЗ НУЖДЫ

Чувство вины — полезный механизм, позволяющий тебе не повторять собственных ошибок. Главное, не перестараться с его использованием. Допустим, что из-за твоей ошибки в расчетах рухнул проект, над которым твоя контора трудилась целый месяц. Или из-за твоей ошибки в расчетах алкоголь на вечеринке закончился именно тогда, когда все ближайшие магазины уже закрыты. Если впадешь в самоедство, будешь парализован на долгое время и в значительной мере утратишь самое главное, что есть у мужчины, — уверенность в себе. Мысленно оцени свою неудачу, придумай, как не повторить ее, убедись, что хорошо усвоил урок, — и больше не думай об этом.

Сушишь руки

ОШИБКА: не использовать бумажные полотенца

Зря ты слушаешь тех, кто утверждает, будто электросушилка для рук более гигиенична, чем бумажные полотенца. Напротив, она может увеличить количество бактерий на поверхности твоей кожи аж на 45% — таковы данные исследования, опубликованные недавно в американском "Журнале прикладной микробиологии".

Большинство сушилок всасывают воздух прямо из помещения туалета — можешь себе представить, сколько всякой заразы выдувается тебе на руки. Смело используй бумажные полотенца и не переживай о том, что с бумагой в стране напряженка, — салфетки делают из использованной и переработанной бумаги. ■

Journal-plaza.net

ТЫ ПОПАЛ...

...на свадьбу

Брак у ворот

Хотелось постричься, а довелось жениться — такое может случиться и с твоим другом, который назначит тебя свидетелем на своей свадьбе. Мы расскажем, к чему тебе готовиться.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ПОБЫВАТЬ НА СВАДЬБЕ — все равно что поучаствовать в марафоне под лозунгом "Когда все это закончится?", где на пути к финишу ты будешь спотыкаться о безжалостные конкурсы, странные традиции и затянутые тосты двоюродных бабушек молодожена. События на дистанции обычно разворачиваются непредсказуемо: только что ты щупал за коленку сестру невесты, закусывая салатом "Мимоза", и вот ты уже стоишь посреди зала, а в твоих брюках катается куриное яйцо (и это еще хорошо, что тамада не заставил тебя задницей сосчитать количество орехов на стуле). Получив статус свидетеля вместе с приглашением на свадьбу, которая обещает быть "традиционной" в самом беспощадном понимании этого слова, ты становишься одним из тех (наряду с баянистом и садистом-тамадой), на ком будет держаться все торжество. Мы составили для тебя список формальностей, которые соблюдаются почти на каждой такой свадьбе. Так, на всякий случай — свадьбу сыграть, знаешь ли, не башмак надеть.

Основные требования

Оглянись вокруг и открой паспорт. В ванной нет плойки, а 10-я страница документа чиста, как невеста в фате, — ты холост, не разведен и поэтому спокойно можешь быть свидетелем. Свидетельница тоже должна быть свободной — "чтобы брак был счастливым". Кстати, вот единственный плюс твоего положения: все будут только за, если где-нибудь в закоулках свадьбы ты переспишь со свидетельницей. Примета гласит, что союз молодоженов тогда будет крепким, как самогон.

ЭКСПЕРТЫ

АНДРЕЙ КАДИШНОВ
гендиректор агентства VIP FOR YOU

МАРГАРИТА ПАРЧЕВСКАЯ
директор ивент-агентства "Праздничное чудо"

АЛЕКСАНДР ЖУКОВ
ведущий на свадьбах

Journalholiza.net

С чего начать

Рядом с сосватанным другом ты должен быть с самого утра. Следи за тем, чтобы он не забыл взять паспорт, букет для невесты, щетку для обуви, а еще — зарядить телефон и удалить из фотоаппарата снимки с мальчишника. И конечно, разморозить кольца (за несколько дней до свадьбы их нужно кинуть в пакет, залить водой и положить в морозилку, "чтобы брак был нерушим") и передать тебе — выдашь их молодым в ЗАГСе.

Позаботься о шампанском и бокалах, которые после регистрации молодые разобьют ("если ножка не распадется на куски — скоро родится мальчик"), а также рисовой крупе — чтобы метать в головы новобрачных на выходе из ЗАГСа ("к богатству"). Подготовься к "выкупу" невесты из ее дома, куда вы направитесь с женихом перед ЗАГСом: запасись купюрами, чтобы расплачиваться за неправильные ответы жениха на остроумные вопросы толпы подружек невесты (ну как тут упомнишь, какую песню Стаса Михайлова будущая жена обожает пуще остальных).

В ЗАГСе

После выкупа ты должен всех затолкать в машины свадебного кортежа (опаздываем же!) и проследить за тем, чтобы жених и невеста ехали в ЗАГС в разных авто. После напутственного слова регистраторши свидетели расстилают расшитое полотенце, "символизирующее дорогу жизни", — рушник. На него встают брачующиеся ("на рушник ступить — век вместе быть!") и обмениваются ювелирными изделиями. Если кольцо выпадет из рук жениха или невесты ("к разлуке"), ты должен его поднять и протянуть через него заранее заготовленную нитку, чтобы "собрать на нее все плохое". Потом нитку следует сжечь. Не забудь после процедуры забрать рушник — молодые должны хранить расшитое полотенце дома, "чтобы все добрые пожелания сбылись".

Что дарить

Раз уж ты целый свидетель, разорись на что-нибудь запоминающееся — путевку за границу или мультиварку. Но если подаришь деньги, никто не обидится. Только клади в конверт больше, чем остальные. Если все, как правило, дарят сумму, эквивалентную стоимости блюд и напитков на одного гостя, то тебе придется удвоить платеж. Не принято вручать на свадьбу зеркало ("окно в потусторонний мир, который принесет в дом супругов беды"), ножи и вилки ("к ссорам"), мешок цемента ("тяжело тащить").

КРИК ДУШИ

Мы попытались найти хоть какое-то объяснение традиции орать "горько!" на свадьбах.

- Одни источники утверждают, что раньше на женитьбах свидетели подходили к каждому гостю с двумя подносами — на одном он клал подарок, а на другом стояли рюмка и два графина — с крепкой выпивкой и водой. Если подарок был хорошим, гостю наливали алкоголь, он его выпивал и кричал "горько!", давая всем понять, что его презент принимается. Подарил ерунду — получил воду, ничего не выкрикнул, и все узнали, какой он жмот.
- По другой версии, все пошло с зимних свадебных гуляний: гости сооружали ледяную гору и заставляли вскарабкиваться на нее жениха и невесту, крича: "Горка!" Кто первый залезет, тот и будет в доме главным.
- Счет "раз, два, три..." во время поцелуя молодых изначально означал количество лет, которые они проживут вместе.

Где сидеть

На банкете свидетель садится слева от жениха. Считается, что именно так родилось выражение "пойти налево" — то есть свалить к холостому другу и пуститься во все тяжкие и телесные. Кстати, если молодоженам положить платок с сухими тараканами под лавку (никаких стульев — "новую семью ничего не должно разделять"), то жить им в достатке. Альтернативный вариант — расстелить под зады, связанные брачными узами, шубу шерстью вверх.

Что говорить

Пока гости мнутся и не знают, чем себя занять, ввиду своей трезвости, а карающая машина развлечений еще не запущена, тебе нужно разрядить обстановку

ВСТАЕМ, ВЫХОДИМ, НЕ СТЕСНЯЕМСЯ!

Поучаствовав в этих конкурсах, ты захочешь оказаться на месте заколотого к банкету поросенка — лишь бы ничего подобного больше не вытворять.

1 **"Ударники труда"** Выходят три пары. Мужчинам к поясу привязывают половник, а девушкам — сковороду. Их ставят лицом друг к другу. Мужчине нужно попадать половником точно по сковороде поступательными движениями бедер. Побеждает пара, которая больше "набьет" за минуту.

2 **"Дырки"** Мужчины садятся на стулья, раздвигают колени и кладут на них бумажный лист А4, сверху придерживая руками. Девушки берут в рот карандаши, становятся перед мужчинами на колени и пытаются проделать отверстия в бумаге. Выигрывает пара, у которой получилось сделать максимальное количество дырок, не порвав сам листок.

3 **"Пугало"** Гости делятся на три команды (1 девушка и 2 парня). Мужчины должны снять с себя максимальное количество вещей и надеть их на девушку за определенное время. И это все не считая классической программы экзекуции в виде попадания карандашом в бутылку, обматывания туалетной бумагой, плетения самой длинной веревки из собственной одежды, дрыганий вокруг стульев, которых меньше, чем участников, и всяких веселых алкогольных заплывов.

Journal-plaza.net

тостом за молодых (и за их родителей), а там уже папы с мамами-дядями-тетями сами подтянутся. Вещай не дольше 1,5 минут — не издевайся над людьми, для этого есть тамада.

Чего ждать в процессе

Гость что рыба — долго свежим не бывает. Поэтому будь готов, что кто-то учудит драку (хотя во время застолья принято бить посуду — чем больше осколков, тем "больше счастья будет у молодых") либо украдет туфлю невесты или саму новобрачную. Это как бы дает возможность жениху доказать, что он готов (с твоей помощью) на все для возвращения суженой. По сути же балаган затевается, чтобы выманить наличность у свидетеля (последнюю) и гостей (кто сколько даст). Если денег уже нет, тебя заставят выполнить одно из заданий: поцеловать свидетельницу от 35 до 45 раз (в зависимости от того, какой размер ноги у невесты); отжиматься от пола, пока свидетельница не перецелует в нос всех гостей; перенести свидетельницу через зал семью разными способами (на руках, на спине, на стуле, на бровях и т.д.). Да, и готовься после этого пить водку из обуви новобрачной, чтобы ее наконец вернули мужу. Только не нужно лить горькую прямо на стельку — поставь внутрь стаканчик и осуши его, держась за каблук.

Чем все закончится

Ближе к полуночи, когда игрища завершились и репы у всех начищены, молодые должны уехать "считать подаренные деньги". Проводи их до машины и только потом позволь себе ослабить галстук, закинуть за воротник остатки спиртного и порадоваться тому, что современные свадьбы не растягиваются на три дня, как это было встарь. ■

Journalsplaza.net

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

КОЛИНО СЧАСТЬЕ

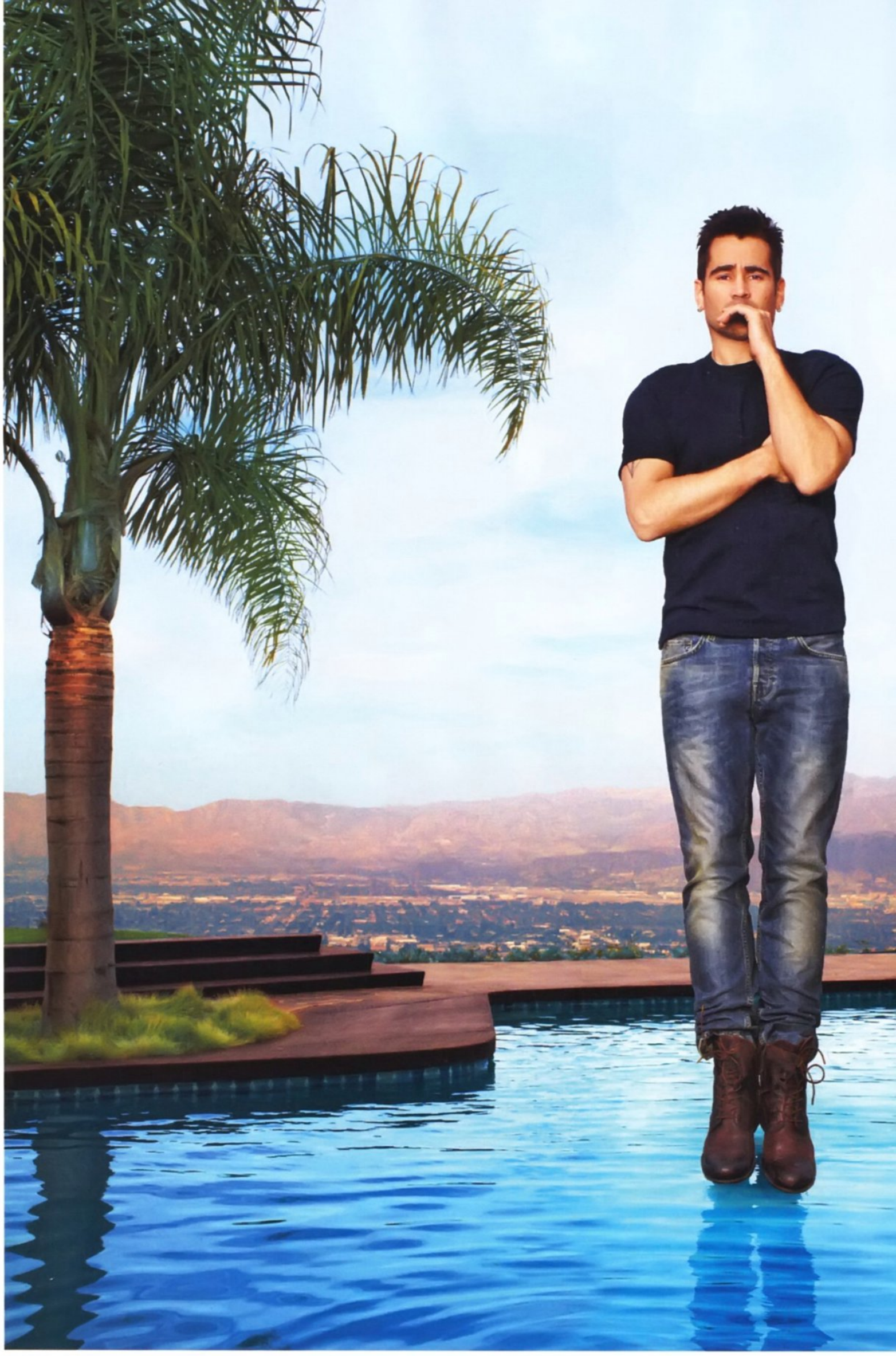
Journal-plaza.net

Сейчас Колин Фаррелл, снявшийся в ремейке знаменитого шварцевского "Вспомнить все", уже не тот безбашенный обдолбыш, что был раньше. Он в лучшей форме, чем был когда-либо в жизни, его организм чист, а сознание не замутняют никакие стимуляторы. Он даже курить бросил. Как парень за тридцать может вернуться на правильные рельсы, привести в порядок побитое жизнью тело и обрести душевный покой? MH спрашивает, Колин Фаррелл отвечает.

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС, ФОТО: ДЖЕЙМС УАЙТ

Новый фильм с участием Колина Фаррелла "Семь психопатов" (от режиссера "Залечь на дно в Брюгге" Мартина Макдонаха) выходит в прокат 18 октября.

www.MensHealth.com.ua MH



вопрос МН: 1 **Итак, ты снова играешь крутого парня. Как ощущения?**
Честно говоря, не думал, что когда-нибудь вернусь к боевикам. В последнее время мне попадались более интеллектуальные роли. Но ощущения великолепные, если не считать того, что я чертовски устал. В конце съемочного дня я иногда буквально валюсь с ног. Начиналось это все очень задорно, но после четырех месяцев съемок я реально вымотан.

вопрос МН: 2 **Стоит ли история, скрывающаяся за всей этой стрельбой, драками и погонями, тех синяков, которые ты зарабатываешь на съемочной площадке?**
"Вспомнить все" — это история человека, сумевшего увидеть мир за рамками своей собственной жизни. История пробуждения парня, которому уже начало казаться, что в его жизни не было и не будет ничего, кроме сонного оцепенения. Так что да, стоит.

вопрос МН: 3 **Можно ли считать, что ты начал новую жизнь?**
Скажем так, я живу чистой жизнью. Я не отдаюсь здоровому образу жизни с тем же забвением, с каким предавался нездоровому. Если бы я вкладывал в ведение ЗОЖ столько же энергии, сколько я в свое время вбухал в саморазрушение, это тоже было бы нездорово. Я хорошо и правильно питаюсь, пью много зеленого чая, употребляю витамины. Много тренируюсь. Мне чертовски хочется задержаться на этом свете так долго, как только возможно. Я хочу видеть, как вырастут двое моих сыновей. Я хочу видеть, как расту я сам. И я никогда не думал, что доживу до того дня, когда начну жить настолько здорово.

вопрос МН: 4 **Дети — это тоже часть здоровой жизни?**
Человеку иногда очень полезно посмотреть на себя со стороны. Мой первый сын, Джеймс, дал мне возможность заботиться о ком-то в тот период жизни, когда я не мог или не хотел заботиться о себе самом. Джеймс спас мне жизнь, и сейчас у меня в ней все просто. Конечно, не считая сложностей, связанных с воспитанием детей, но это мелочи.

вопрос МН: 5 **С точки зрения физических нагрузок этот фильм в каком-то смысле пробудил ото сна и тебя самого. Как ты готовился к съемкам?**
Тренировки и все такое. На протяжении трех месяцев, предшествовавших съемкам, я шесть дней в неделю бегал по три километра и по часу работал с железом. А пару лет назад я бы и километр не осилил, между прочим. Не мог пробежать километр, не обрыгавшись, представляешь? Подготовка к этому фильму оказалась для меня настоящим подарком, и польза от тренировок колоссальная — я начал уставать только последних три недели.

вопрос МН: 6 **Жизнь в Лос-Анджелесе как-то повлияла на эти перемены?**
Конечно, корни мои в Ирландии, но в Лос-Анджелесе у меня двое детей, и это силь-

Journal-plaza.net

ный стимул пустить корни и тут. К тому же здесь я живу реально здоровой жизнью. Сам город постоянно шепчет, что здесь полно других вариантов провести время, кроме как пойти и убиться в хлам. Десять лет назад я бы ржал от одной мысли, что я пойду в поход. Если бы мне кто-то предложил пройтись по горам, я бы посмотрел на него, как на идиота, и предложил пойти выпить. А сейчас хожу, и ничего. И коврик для йоги купил.

вопрос МН: 7 **В плане ментальности ты теперь тоже не тот, что прежде?**

Конечно, у меня ведь весь химический состав организма теперь другой! Кроме шуток. Я, конечно, не был Хантером Томпсоном в чистом виде, но я был моей собственной версией его. Я со столькими людьми в киноиндустрии испортил отношения, что меня даже пробоваться никуда не приглашали. А сейчас я просто наслаждаюсь жизнью. Жить здоровой жизнью для меня — не тяжкая обязанность, а большая честь, и мне с этим очень повезло.

вопрос МН: 8 **Эти съемки утомили тебя только физически, или моральная усталость тоже присутствует?**

Чувак, пару дней назад я готов был хоть отсосать своему агенту, только бы сыграть сцену с приличными диалогами. К счастью, делать этого мне не придется — я как раз делаю фильм со своим хорошим другом Мартином Макдонахом (фильм "Семь психопатов" выходит в прокат в ноябре), и это будет круто.

вопрос МН: 9 **Что из своего опыта ты бы хотел передать детям?**

В идеальном мире я бы просто предпочел молчать, потому что там мой опыт никому бы не был нужен. Не знаю, пока что я просто стараюсь максимально следить за своей речью. Чтобы не повторилась ситуация, когда мой сын, разлив воду, закричал: "Вот дерьмо!" Хотя в том случае это и было вполне уместно.

вопрос МН: 10 **Что заставило тебя измениться?**

Не боязнь завтра сдохнуть, это точно. Я стал вести здоровый образ жизни не от страха, и, честно говоря, сейчас мне живется гораздо веселее, чем раньше. Может быть, жизнь стала не такой бурной, но красоты в ней теперь гораздо больше. Я фактически заново открываю возможности своего тела. Знаешь, что мне жутко нравилось в наркотиках? Ритуал. Я никогда не был шибко религиозным, но развитие своего тела — это тоже определенный ритуал, и он помогает мне так же, как поход в церковь.

вопрос МН: 11 **Сложновато поверить, что ты занимаешься йогой...**

Более того, нас там в зале 40 человек, и мы там целых полтора часа принимаем всякие позы, в процессе сталкиваясь друг с другом локтями или задами. Очень развивает чувство принадлежности к обществу. Я слишком много времени прожил в своей голове, плюя на тело и его потребности, а йога позволяет мне отбросить лишние мысли и почувствовать тело. Я только-только начинаю его познавать, и это меня прет.

вопрос МН: 12 **Так чем ты сейчас занимаешься?**

Это скука смертная! У меня двое чудесных сыновей, и, когда я не работаю, я много времени провожу с ними. А когда работаю, они меня навещают. Я провожу с ними больше времени, чем мой отец проводил со мной. У меня полон дом книг, а еще есть рояль, на котором я играю довольно хреново, и гитара, на которой я играю чуток получше. У меня полный холодильник еды, и я могу в любой момент пойти и накупить целый вагон DVD-шек. А иногда ко мне в дом набивается 10-15 человек друзей, я включаю проектор и мы смотрим какой-нибудь старый фильм, снятый не позже 1955 года... Плюс йога трижды в неделю. Так и живу. Моя жизнь мутировала в такую вот простейшую форму, и я офигенно счастлив.

вопрос МН: 13 **К чему стремится новый Колин Фаррелл?**

Честно говоря, просто получать от жизни удовольствие, как бы размыто это ни звучало. Хочу делать хорошее кино. Я не хочу облапошивать людей, не хочу, чтобы они, заплатив свои кровные за билет, выходили после сеанса и плевались, что им пришлось смотреть такое дерьмо. И я хочу быть настолько хорошим отцом и другом, насколько это в моих силах. И я хочу объехать мир — я уже сделал это мысленно, пора сделать это физически. Я хочу, чтобы меня вдохновляли мои возможности. Потому что я счастливый сукин сын.

Journalfoto.net

МЕТОД ФАРРЕЛЛА

ТРЕНИРУЕМ ТОРС И РУКИ

Перед началом съемок "Вспомнить все" Колин три месяца работал над силой и объемом, чтобы достоверно выглядеть в роли героя супербоевика. Подкормка организма энергией и стройматериалами — каждые несколько часов, жиры и углеводы строго под контролем. В меню — рыба, курятина, овощи и коричневый рис, и ни в коем случае не допускать обезвоживания. Набор упражнений менялся от тренировки к тренировке — ключ к успеху был именно в разнообразии нагрузок. Перед тобой — 90-минутная тренировка из арсенала Колина Фаррелла.

Цель данной конкретной тренировки — проработать грудь и бицепсы. Упражнения в сетах "лесенкой" на следующий день заменяй упражнениями для спины и трицепсов. Ориентируйся на четыре тренировки в неделю и стремись довести количество тренировок до шести.

❶ РАЗОГРЕВАЕМСЯ

Кардиотренировка в ровном темпе

Пробежка на 3 км без ускорений, в комфортном темпе, прогреет твой мотор, не вымотав тебя. Для разнообразия можешь чередовать пробежку с работой по мешку или лапам в умеренном темпе на протяжении 15 минут.

3 км

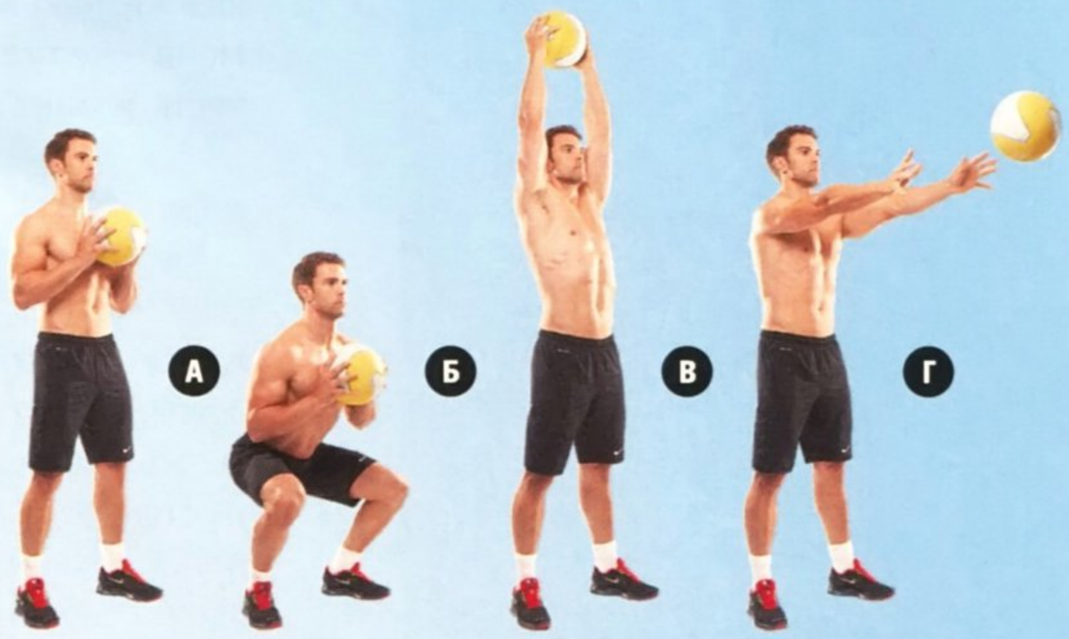
ИЛИ

15 мин.

❷ СЖИГАЕМ ЖИР

Динамичная кардиотренировка

Стань в 2-3 м от напарника. Поднеси медбол к груди, глубоко присядь, затем встань, подняв медбол над головой, верни его к груди и резко брось напарнику. Поймай возвратный бросок и повтори эту схему 15-20 раз. Это — 1 сет, а тебе нужно выполнить 5.

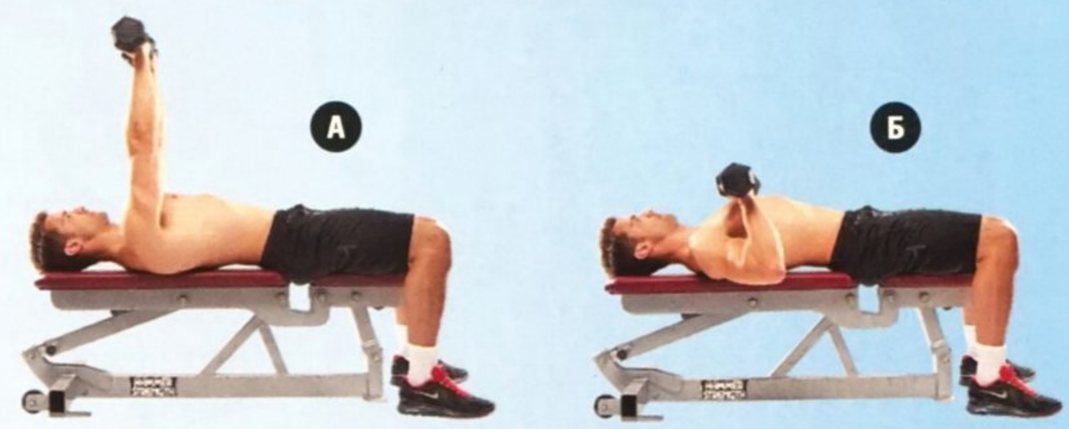


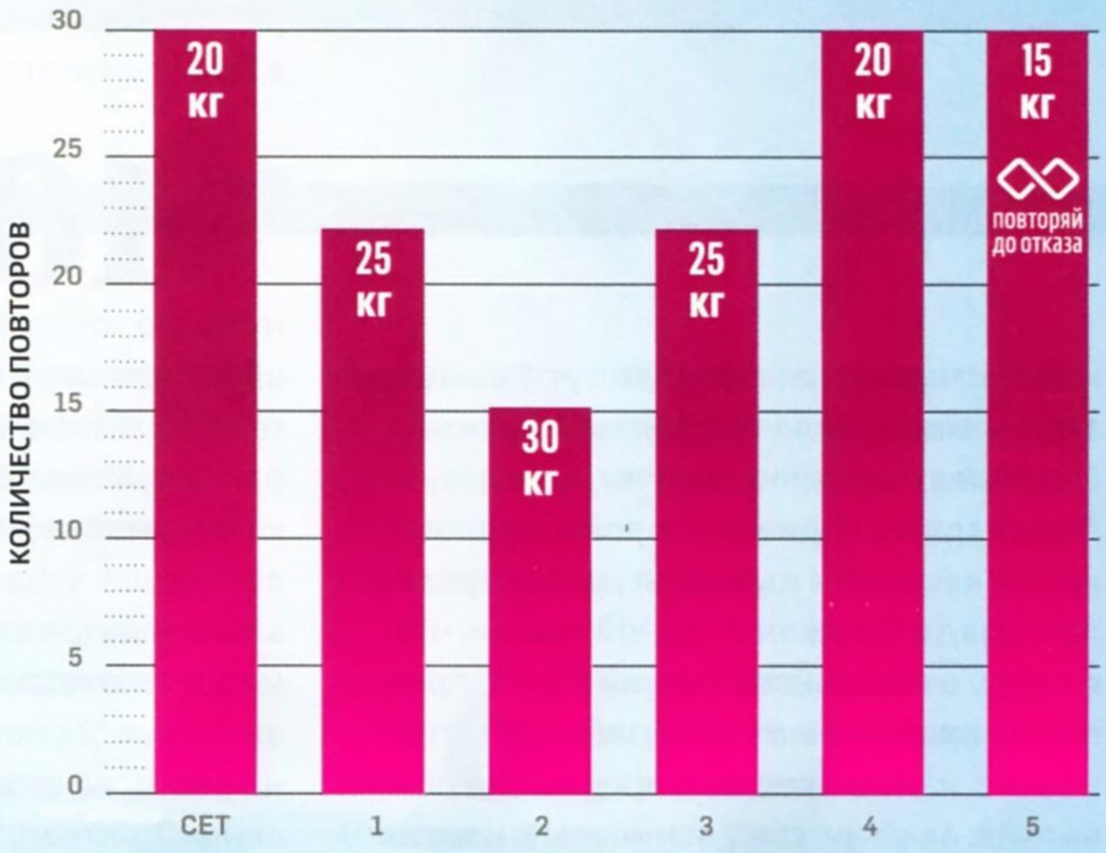
❸ МЫШЦЫ ГРУДИ

Жим гантелей пирамидкой

Ляг на лавку, взяв в каждую руку по гантели (ладони направлены от себя). Выжми гантели вертикально над собой, затем верни в исходное положение. Для разнообразия меняй угол наклона лавки — делай это упражнение на лавке с поднятой или опущенной ниже горизонтали спинкой. Выполняй указанное в схеме количество повторов и сетов с минимальным отдыхом между ними.

Веса в таблице приведены в качестве примера. Используй такие веса, которые позволят тебе выполнить сет полностью почти на пределе сил, соблюдая схему повышения и понижения веса.





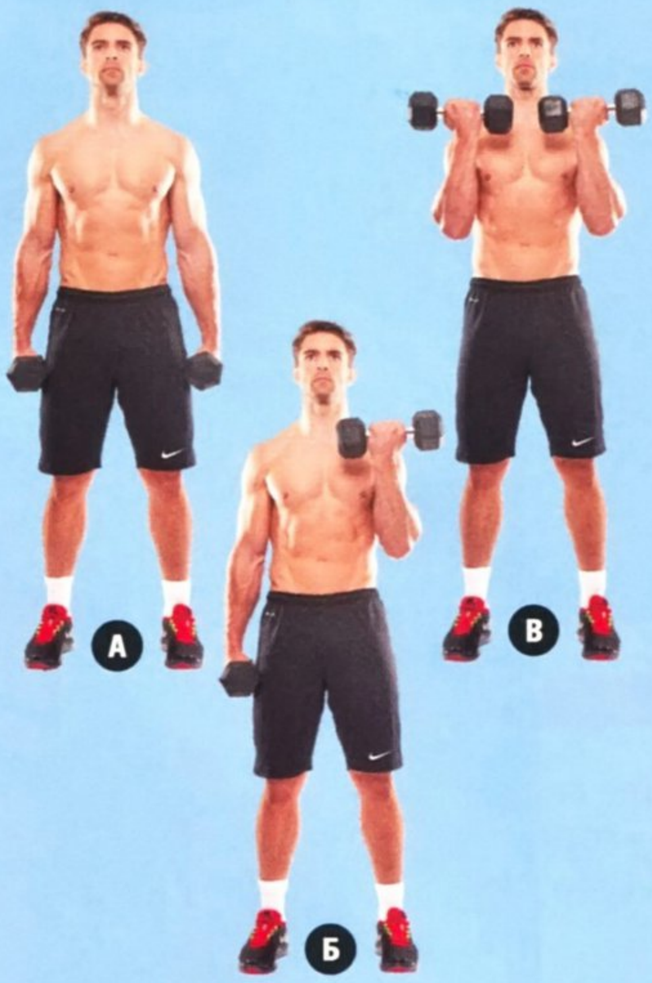
Journal-plaza.net

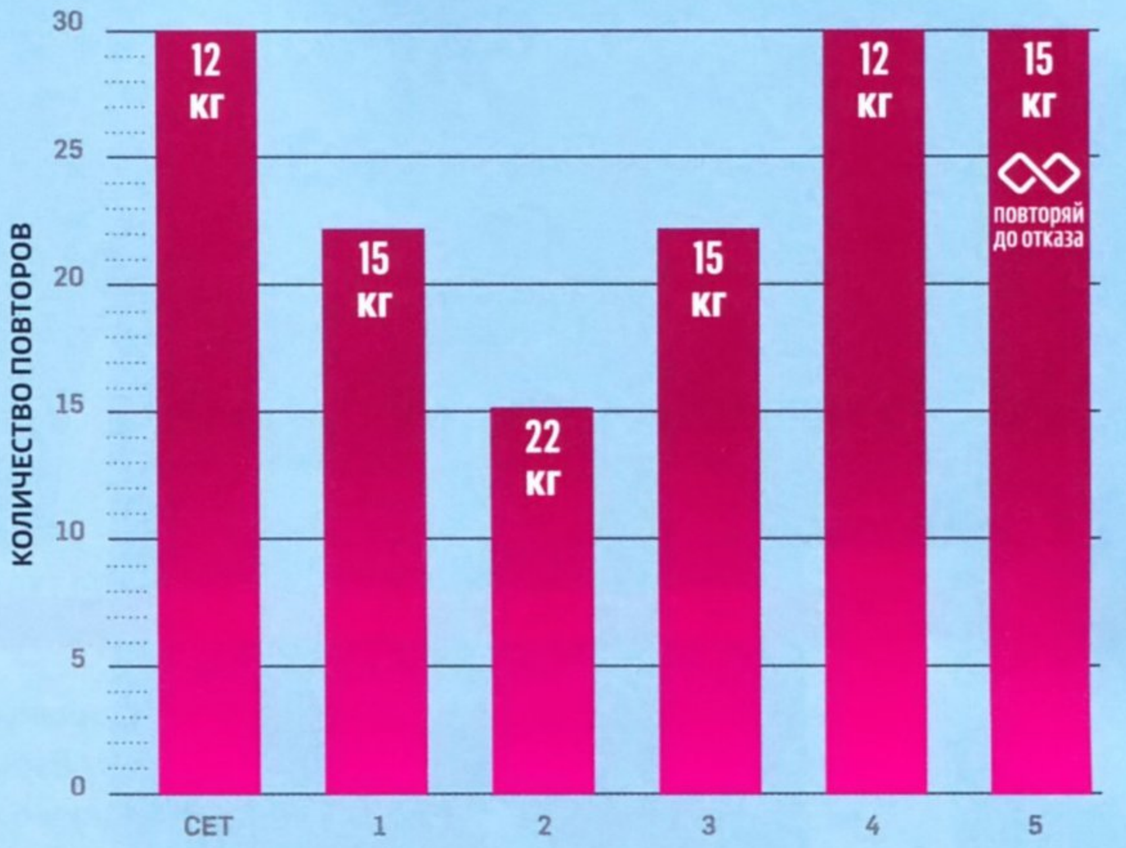
4 РУКИ

Подъемы на бицепс — сет-лесенка

Стань, поставив ноги на ширине плеч. В каждую руку возьми по гантели, руки опусти вдоль корпуса, ладони повернуты в сторону бедер. Подними левую гантель, разворачивая ладонь так, чтобы в верхней точке гантель оказалась параллельна груди. Повтори это движение для правой руки.

Веса в таблице приведены в качестве примера. Используй такие веса, которые позволят тебе выполнить сет полностью почти на пределе сил, соблюдая схему повышения и понижения веса.





5 МЫШЦЫ КОРА

Подвижно/статично

Броски медбола в пол

Стань, поставив ноги на ширине плеч. Подними медбол над головой и сильно швырни его в пол перед собой. Поймай отскочивший медбол, подними его над головой и снова брось. Выполняй до отказа.

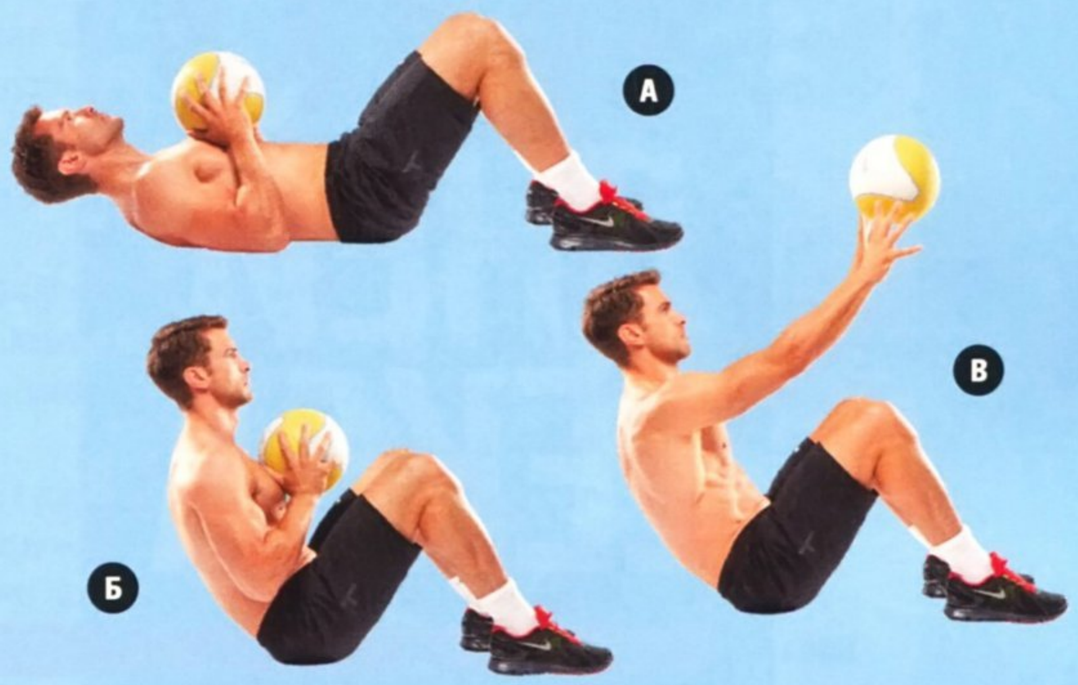
Планка на фитболе

Поставь фитбол напротив лавки и сделай планку, опираясь ногами на лавку, а руками — на фитбол. Удерживай планку, сколько сможешь. Для лучшей эффективности напрягай мышцы кора.

6 ПРЕСС

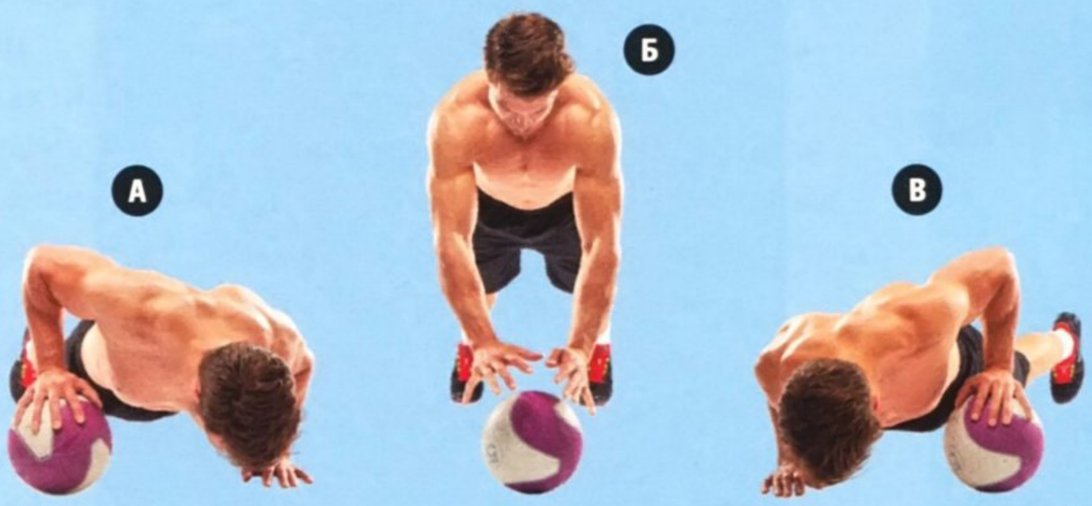
Подъемы корпуса лежа с медболом

Напарник стоит напротив тебя и чуть-чуть правее, расстояние — 1,5 м. Медбол прижат к груди. В верхней точке подъема брось медбол напарнику, поймай обратный пас и вернись в исходное положение. После 12-15 раз смена сторон — напарник переходит налево. Выполняй до изнеможения.



Отжимания на медболе со сменой упора

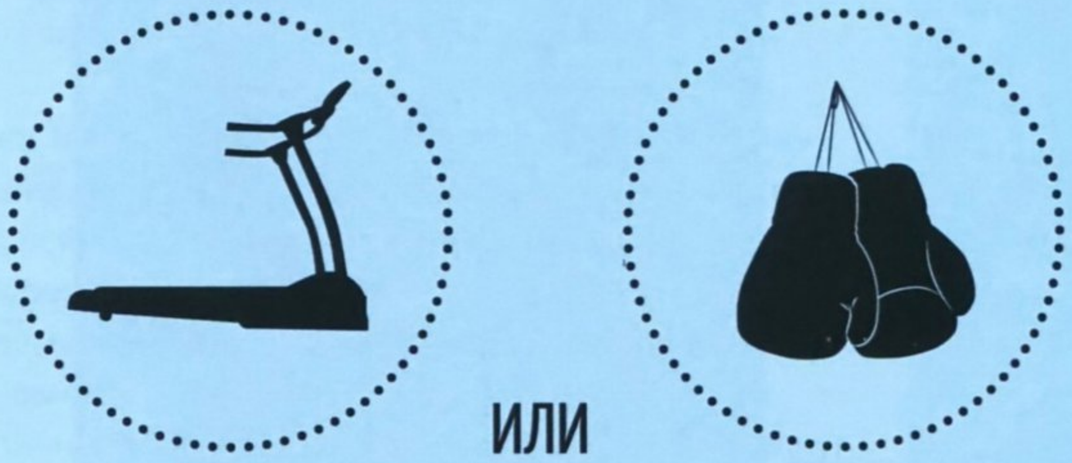
Упрись правой рукой в пол, левую поставь на медбол и отожмись. Достигнув нижней точки, резко вытолкни тело вверх и в воздухе смени положение рук, приземлившись левой рукой на фитбол, а правой — на пол. Чередуй стороны и повторяй до изнеможения.



7 ЗАМИНКА

Спокойно, без напряга

5 минут легкого бега на беговой дорожке или 3 раунда по 4 минуты легкого боксирования по мешку или лапам, с минутным перерывом между раундами. ■



СЕКС

100 ДНЕЙ СЕКСА

Это полный, честный и очень личный рассказ корреспондента МН о том, как он заездил свою жену “ради нескольких строчек в газете”.

ТЕКСТ: АВТОР, ПОЖЕЛАВШИЙ ОСТАТЬСЯ НЕИЗВЕСТНЫМ

ФОТО: ЭНТОНИ НОБИЛО

Journal-plaza.net

– Я не расслышала – ты хочешь, чтобы мы сделали ЧТО? – у моей жены Лили, оказывается, бывают совершенно круглые глаза.

– Занимались сексом каждый день в течение 100 дней, – я пытался звучать лихо и уверенно, но на деле было похоже, что я выпрашиваю подачку.

– А потом ты собираешься написать об этом, чтобы все наши родные и близкие могли прочесть?..

Что ж, да, все так и есть. Надо было лучше подготовиться к этому разговору. Это все-таки вопрос посложнее, чем "Хочешь чаю?".

Мы с Лили живем вместе уже девять лет, женаты три года. Мы дружим и любим друг друга. Одна только проблема – у нас совершенно разный темперамент. Я бы занимался сексом хоть каждый день. А она из тех женщин, что согласны делать это только ленивым воскресным утром. Раз в месяц.

Нет, поначалу-то мы были активны, как грызуны. Но с течением времени несоразмерность желаний становилась все очевиднее, пока не превратилась в повод для тайных обид. В конце прошлого года сочетание нескольких факторов (я часто задерживался на работе, она постоянно простужалась, нас обоих беспокоила нехватка денег) привело к тому, что у нас не было секса 100 дней подряд. Нет, ну я не считал, просто знаю...

Это было похоже на голодовку. Меня это подкосило. Лили же делала вид, что ничего не происходит. Конечно, некоторое снижение сексуальной активности в длительных отношениях неминуемо, что десятки раз высмеяно юмористами: "У нас с женой был отличный секс. А потом мы поженились" – и тому подобное. Но мне было совсем не смешно. Темп задает партнер с низким либидо, а мне не хотелось выпрашивать, давить, умолять. Я с нетерпением ждал старческого угасания желаний и тихо ненавидел себя за то, что постоянно торчу на YouPorn. Как однажды сказал Вуди Аллен: "Секс – это что-то вроде бриджа: если нет хорошего партнера, нужна хорошая рука".

Но у меня-то есть хороший партнер. Мы просто немного не совпадаем, вот и все.

И вот на одной из редколлегий в конце 2011 года я в завуалированной форме пожаловался на это (наши летучки – праздник для психоаналитика: каждый рассказывает о своих проблемах). Я поведал о неком несчастном "друге", который любит свою жену, но с сексом у них все зашло в тупик, и он не знает, что делать. Спасибо, ребята, – уже через пять минут я получил твердое задание на реализацию проекта "100 дней секса".

Осталась мелочь – убедить Лили. И первая попытка полностью провалилась (см. выше). Я на неделю отполз в свои окопы, залечивать раны.

Вторую попытку я начал с конспектом в руках. Я говорил, что ежедневный секс улучшает здоровье, укрепляет мускулы, расцвечивает быт. Ссылался на исследования британских ученых, что довольно легко – я сам британец (не кот). Лили терпеливо слушала, кивала, а по окончании моей тирады сказала просто: она согласна, если это так важно для меня. Видимо, Лили тоже думала над поставленным вопросом всю эту неделю.

Но, только получив согласие, я вдруг почувствовал холодок в сердце – а не зря ли я ввязался в эту авантюру?

Journal-plaza.net

День 1 ОСТАЛОСЬ 99

Любой поход начинается под фанфары. Мы с энтузиазмом делаем "это". Два раза. "Если все время будет так, то я скажу, что это была прекрасная идея", — говорит Лили. Мы обмениваемся быстрыми взглядами, мы оба понимаем, что "ЕСЛИ" тут — ключевое слово. Но мне все равно нравится ее энтузиазм.

День 2 ОШИБКИ НОВИЧКА

Правило №1: когда занимаешься сексом каждый вечер, ужинай рано и скромно. С набитым животом не очень-то позанимаешься этой физкультурой. Бонус: если не обжираться — не растолстеешь. Мне сейчас это особенно важно. Если все свободное время у меня будет уходить на кувыркания в постели, придется забросить поздние походы в спортзал. Ученые, конечно, утверждают, что секс — тоже нагрузка, за полчаса активных занятий человек сжигает в среднем 144 ккал. Но человек в среднем не занимается сексом по полчаса, так ведь?

День 3 ПРИГЛАСИТЬ ТРЕТЬЕГО

Я записал нас на прием к "сексперту" по имени Анна. Вот ведь парадокс — мы с Лили стесняемся поговорить о нашем сексе с глазу на глаз и потому зовем третьего, который организует эту беседу. Мы заполнили длинную анкету, каждый свою, и отправили Анне для анализа. Там были вопросы по нашим биографиям, отношению к деньгам, религии, быту, детям. И сексу, разумеется.

День 4 ВСЕ ЕЩЕ ЭНТУЗИАЗМ

Вне всякого сомнения, это здорово. Не знаю, хватит ли нас на весь оговоренный срок, но попробовать стоит. Я хотел отмечать дни в календаре на кухне, но решил, что Лили воспримет это как отсчет дней тюремного срока. Не очень-то сексуально. Буду вести дневник у себя в телефоне.

День 7 МОЗОЛИ

Похоже, я натер себе мозоли на члене в ходе вчерашней, более длительной, чем обычно, сессии в постели. У Лили цистит (распространенное и весьма болезненное воспаление мочевого пузыря, часто появляющееся на фоне роста сексуальной активности). Она пьет много воды и записалась к своему врачу.

День 8 КОМПРОМИССИС

Сегодня я звонил Хелен Фишер, биологу-антропологу Ратгерского университета в Нью-Джерси. Она крайне одобрительно отнеслась к нашему проекту, и это хорошо, поскольку у меня начали появляться сомнения. Я рассказал ей про нашу разницу в темпераменте. "Задача в том, как прийти к золотой середине после этого эксперимента, — говорит Фишер. — Если ты хочешь заниматься этим пять раз в неделю, а Лили только раз, как насчет компромисса — два или три раза?" Хм. А эти ученые могут посоветовать что-нибудь не столь очевидное? Я немного почитал, как обстоят дела у других женатых пар: на низкое влечение у одного из партнеров жалуется каждая третья пара, а 20% семей занимаются сексом менее 10 раз в год. Хохо, у меня все не так уж плохо!

День 10 ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Сегодня мы ходили на прием к "сексперту" Анне. Будто букварь почитали, в нашем-то возрасте. Анна сообщила, что в момент близости наши тела вырабатывают "вещества счастья" — эндорфины (обеспечивающие чувство довольства жизнью) и окситоцин (дарящий ощущение покоя, близости, привязанности к партнеру). Спасибо, Кэп. Также Анна дала ряд практических советов: ложиться раньше, не включать по вечерам телевизор (не то обычное "давай только досмотрим эту серию" лишит нас секса), а один вечер в неделю устраивать свидания с партнером. Хорошо, что за эту консультацию заплатил журнал, а не лично я.

День 11 ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЙ

Обычно я ложусь позже Лили, потому что работаю или смотрю телевизор. И когда я прихожу в постель около полуночи, она уже спит. Так что мы заключили договор: в будни ложиться в постель вместе в 10 часов вечера. А новые серии любимого сериала я могу и завтра из Сети скачать.

День 12 ОФЛАЙН

Сегодня я вдруг понял, что не заходил на YouPorn с самого начала эксперимента. Мне надо беречь энергию, да и просто не хочется. Может, я наконец избавлюсь от этой постыдной привычки.

День 15 ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Анна рекомендовала нам книгу "Нехватка секса в браке", автор Мишель Вейнер-Дэвис (The Sex-Starved Marriage, Michele Weiner-Davis). Я пару дней смотрел на нее в Amazon. Сегодня купил, в бумажной копии (ты также можешь скачать ее электронную версию).

День 16 ЗА СЕМЬ ВЕРСТ

Возникла проблема с логистикой. Через пару недель мне надо будет съездить в командировку в Швейцарию, на два рабочих дня. Как же нам сохранить наше расписание? Кому важно, если мы пропустим день или два? Мне важно. В конце концов я решаю все сделать по-быстрому: рано утром вылететь туда, вернуться поздно вечером на следующий день. Всего одна ночевка. Плевать, что уже через день мы с Лили собирались в Севилью и было бы логичнее встретиться уже там. Коллега, которого я сопровождаю в Швейцарию (издатель Men's Health, большой начальник), недоумевает, почему я выбрал такую схему перелетов. "Чтобы успеть вернуться к вечернему сексу с женой", — отвечаю я без дальнейших разъяснений. Он был озадачен, я позабавился.

Из других новостей: от Amazon пришло сообщение, что "Нехватка секса в браке" уже в пути. Я чувствую неловкость. Хочется ответить роботу: "Это для работы!"

День 17 НАДОЕЛО

Все гораздо сложнее, чем я думал. Когда секс всего пару раз в месяц, ты и не замечаешь, что повторяются и техника, и ситуации. А тут — одно и то же каждый вечер. Сегодня мы отбывали свой номер, как артисты театра на детском утреннике. Возможно, пришло время бороться с рутиной. Делать это в другое время, в другом месте. Боже, сколько хлопот.

День 19 СЕКС ЧЕРЕЗ НЕНАВИСТЬ

Я вижу, что Лили устает. Новизной в нашем эксперименте уже не пахнет. "В чем смысл, если это создает больше проблем, чем решает?" — почти кричит Лили. Она отправляется в постель с плохо скрываемым раздражением. К счастью, я неплохо владею искусством массажа. Кроме того, я обещаю ей провести выходные не дома. Порно в отеле. Это, похоже, решает дело.

Journal-plaza.net

ДЕНЬ 18
СНОВА ПОРНО

Краснея и запинаясь, предложил Лили вместе посмотреть порно. Многие сексологи рекомендуют делать это для “освежевания” отношений. Лили улыбнулась краями губ и сказала, что “можно попробовать”. Пробуем. Она явно заметила, как привычно я справляюсь с навигацией по сайту, так что я стремительно торможу. Но на самом деле я и правда не знаю, какой ролик загрузить. Все это кажется неправильным. Я закрываю сайт.

Когда я смотрю порно, мне стыдно, как будто я изменяю. В меня с детства вдолбили, что порнография есть что-то неправильное, чего следует стесняться. Меня беспокоит, что я слишком пристрастился к эротическому видео и что отчасти я виню в этом Лили. В общем, не сработало.

Journal-plaza.net

День 21 ПЕНЕТРАЦИЯ

Сегодня я ходил к "психосексологу" (так у нее на визитке написано) Джуди Кешет-Орр. Она с сомнением выслушала рассказ о нашем секс-марафоне. Попросила меня определить, что вообще такое секс. Я говорю: пенетрация с последующим оргазмом. Кешет-Орр отреагировала буквально как та корова из анекдота про осеменителя в совхозе: "А поцеловать?" В смысле — если нет чувственности и интимности, в том числе за пределами спальни, то секс, конечно, превратится в череду пенетраций, а это не может не раздражать. "Чувственность"? "Интимность"? Слишком много женских слов в один день.

День 22 ПОСТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Впрочем, мы сегодня отлично поболтали в кровати о разном. Время, просто проведенное вместе, как-то вселяет смысл в эти каждодневные шумные 10 минут в позе наездницы. Или я уже перестал думать как мужчина?

День 23 ИСТОРИЯ ИГРУШЕК

Лили делает удивительные успехи. Сегодня моя жена (да, моя обыкновенная жена) подошла и спросила: "Не хочешь попробовать секс-игрушки?" И (тут я почувствовал странный укол ревности) она даже знает магазин, который специализируется на игрушках для женщин, — это Sh! (sh-womenstore.com). Боже, от богатства ассортимента глаза увлажняются. Впрочем, мы начинающие клиенты, наш скромный выбор — вибратор Discretion Mini Vibe за 11 фунтов стерлингов.

День 24 И ПОМОЕМСЯ

У Лили начались месячные. Так что по причинам практического характера и для разнообразия мы перенесли наши игры в душевую на пару дней. Извини, я же обещал, что отчет будет полным.

День 25 ЧТЕНИЕ НА НОЧЬ

Начал читать "Нехватку секса в браке". Хорошая книга. Делаю заметки на полях, как будто это Шекспир. Некоторые из них будут полезны Лили, она обещала прочесть книгу после меня. Я подчеркиваю те отрывки, на которые хочу обратить ее внимание. В книге сказано, что мне следует делать больше работы по дому. Не стал подчеркивать это место.

День 26 ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Мы каждый вечер занимаемся сексом. Это значит, что мне надо приходить домой в разумное время. Следовательно, я стал меньше времени проводить на работе. И — с коллегами после работы. Зато я стал меньше нервничать и быстрее делать дела.

Поскольку теперь мы отправляемся в постель раньше, я стал больше спать — на час-другой больше каждую ночь — и легче засыпать, буквально за несколько минут после секса. И сон какой-то благостный, так как между работой и затиханием на подушке у меня теперь есть бурные 10 минут и потому ночью мне не снятся заметки.

Из других новостей: приходила наша уборщица, нашла под кроватью "Нехватку секса в браке", аккуратно положила на стол рядом с моим ноутбуком, заложив салфеткой место, на котором я прервал чтение. Лили сгорает от стыда.

День 27 ТЕПЕРЬ НАС ТРОЕ

Утром получил посылку. Она была так изысканно упакована, что я сначала не мог вспомнить, что же в ней такое. Потом отправил Лили эсэмэску, что прибыл вибратор. Она ответила: "Почему бы тебе не сделать инсталляцию с ним на обеденном столе?" И пока я придумывал достойный ответ, от нее пришла еще одна эсэмэска: "Попробуем вечером?!" Я взбудоражен! Наконец-то чувствую предвкушение, давно такого не было.

День 29 ЧТО НА УЖИН?

Я все обдумываю связь между сексом и работой по дому. Раньше почти все время еду готовил я. Но потом я стал приходить с работы все позже, и как-то незаметно готовка перешла к Лили. Она также стирает. Вынимает посуду из посудомойки. Ходит в магазин. Мишель Вейнер-Дэвис говорит буквально следующее: "Ничто так не отбивает желание у женщины, как мысль о том, что она поставлена тут всех обслуживать. Покормила, обстирала, спинку потерла, потом "дала". Этот ряд ставит секс в ряд домашних обязанностей". Сегодня я пришел пораньше, приготовил Лили ванну, налил ей бокал вина и сообщил, что ужин на этот раз сделаю я.

ДЕНЬ 36
БУДЕМ КАК ДЕТИ-2

Поехали за город провести выходные у мамы Лили. Прикольно заниматься сексом втихаря, как будто мы снова подростки.

Journal-plaza.net

День 30 ДАВАЙ НА СВИДАНЬЕ

Мы мало выходим из дома в последнее время, но сегодня — вечер свидания. Музей естественной истории открыт до 22:30, так что мы отправляемся смотреть на динозавров. А потом возвращаемся домой и делаем это так, как они делают это на Discovery Channel (вспомнил, откуда шутка?).

День 31 БУДЕМ КАК ДЕТИ

Лили положила записочку в пакет с бутербродами для моего обеда на работе. Я думал, такое бывает только в романтических комедиях. Я посылаю ей эсэмэску, что тоже люблю ее. Я просматриваю историю нашей переписки и понимаю, что тон нашего общения изменился. От “нам нужны таблетки для посудомойки” и “я успела на 19:28” к нежному любовному щебету. Это и приятно, и странно.

День 38 ЧЕРЕЗ “НЕ МОГУ”

На работе завал, я ничего не успеваю доделать до отпуска. Плюс вообще-то на отпуск не хватает денег. Нам как-то не до секса сегодня. Но мы следуем слогану одного производителя спортивной обуви и “просто делаем это”. “Секс в чем-то похож на тренировку, — говорила мне антрополог Хелен Фишер. — Иногда смерть как не хочется напрягаться, но ты заставляешь себя, а в результате все здорово и ты хорошо себя чувствуешь потом”. Это правда.

День 39 ХАНДРА

Сегодня у меня были проблемы с эрекцией. Не думаю, что есть какие-то проблемы с кровоснабжением органа. Мне просто не захотелось.

День 42 “ФЕЙСБУК”-СИНДРОМ

“Сексперт” Анна говорит любопытные вещи. Например: если какая-нибудь твоя привычка раздражает человека, он с меньшей охотой займется с тобой сексом. Я рассказал об этом Лили, она что-то ответила, но я не расслышал, потому что был занят дискуссией в “Твиттере”. Она повторила: “Ты постоянно проверяешь “Твиттер”, “Фейсбук” или почту. Это меня бесит”. Что ж, я откладываю айфон в сторону. Лили имеет в виду, что ей нужно мое внимание. Секс начинается до спальни. Черт, опять одни банальности. Но я как-то раньше не обращал на них внимания.

Journal-plaza.net

ДЕНЬ 69
А ЧТО, ИДЕЯ

Такое число выпадает не каждый день. Грех было не воспользоваться.

Journal-plaza.net

День 43 РАЗЛУКА

Сегодня я еду в Швейцарию в командировку. Я оставил Лили записочку, что буду скучать. "Простое признание в любви услышат один раз. Признание написанное — читают снова и снова", — сообщает специалист по отношениям Гэри Чепмен в своей книге "Пять языков любви", проданной тиражом в 1,5 млн экземпляров.

День 44 КАРАВАНАМИ, ПАРОХОДАМИ

Заполнял дневник проекта в самолете и заметил, что сосед подсматривает. Неудобно вышло. Я пытался вернуться домой до полуночи, но рейс немного задержали. Я торопил таксиста и отправил Лили с дороги сообщение, чтобы она не ложилась без меня. Я очень устал, но рад, что вернулся.

День 45 ОТПУСК

Уезжаем на неделю в Севилью.

День 47 ПОХМЕЛЬЕ

Прошлым вечером перебрал риохи. Я почему-то всегда возбужден с похмелья, а Лили предпочитает секс вечером. "У большинства мужчин пиковый уровень тестостерона бывает с утра, а у женщин — во второй половине дня", — говорит Джуди Кешет-Орр. Почему с бодуна так хочется трахаться, она объяснить не может.

День 50 ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ

За обедом у нас случился очень серьезный разговор. Мы решили, что готовы родить ребенка. Лили выбросила свои таблетки. И внезапно весь проект "100 дней" обрел настоящий смысл и значимость.

День 51 МЕЧТЫ-МЕЧТЫ

Большую часть дня мы провели, обсуждая наши планы на будущее. У нас всегда были нормальные отношения, но нет сомнений, что за последние два месяца мы стали еще ближе. По крайней мере мы не ругались уже много недель.

День 52 ЛОМКА

Проснулся в состоянии "черт, опять на работу". После недели с Лили первый день в офисе воспринимается как Самый Страшный Понедельник года. Мы обнимаемся перед выходом из дома. Я хотел, чтобы она обернулась с дороги и помахала мне, но она не обернулась. Я почувствовал себя потерянным.

Да что такое со мной? Веду себя, как школьник на свидании. Спрашиваю по почте антрополога Хелен Фишер, нормально ли это. "Более чем нормально, — отвечает она. — Ты уже плотно подсел на окситоцин и эндорфины, выделение которых связано с этой женщиной. Так что когда вы расстаетесь, то уходите от своих наркотиков".

День 64 УВОЛЬНИТЕЛЬНАЯ

Есть один минус: я не видел своих друзей с самого начала проекта. Я предложил Лили провести время с подругами в ближайшую субботу, а сам организовал встречу со своими парнями.

День 70 ТРАВКА ЗЕЛЕНЕЕТ

Помню, еще полгода назад я ходил мрачный, как туча. Я даже попросил Лили сходить со мной к психологу — ведь ненормально, когда ничто не радует. А сейчас вроде ничего, и травка зеленая, и по радио музыку клевую крутят. Как-то уже и нехватка денег особо не беспокоит. Я рассказываю об этом Фишер. "Ну конечно, — кивает она. — Через организм ежедневно прокачиваются лошадиные дозы окситоцина, тестостерона, дофамина. Это все намного лучше, чем антидепрессанты".

День 75 ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ

До проекта мы с Лили вообще не говорили о том, что делаем в постели. Я лишь догадывался, что делаю нечто правильное, по ее учащенному дыханию. Теперь наш секс обрел осмысленный саундтрек. "Да", "вот так", "еще" — это, конечно, язык немецкого порно, но попробуйте придумать другой.

День 83 ИММУНИТЕТ

В офисе многие кашляют. Мне пока удалось избежать заразы. "Ежедневный секс укрепляет иммунную систему — стресса ведь меньше, сон лучше", — говорит Фишер. Я силен, как бык.

День 93 ГРИПП

А руки все-таки надо было мыть почаще. Нельзя быть таким самодовольным. Чувствую, что конец близок, в груди все хрипит. Секса не хочется вовсе, да и Лили вряд ли понравится, если на нее взберется Дарт Вейдер. Но мы так близки к финишной черте, что сдаваться нельзя. Мы занимаемся сексом в позиции "ложка". Что-то вроде утренней зарядки в трудовом коллективе, без огонька. Расстроен.

День 95 ОЦЕНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА

Фишер настаивает, что мы должны обобщить результаты эксперимента: "Самое время обсудить все, о чем в обычных обстоятельствах постеснялись бы даже заикнуться. Ты был инициатором марафона. Попроси Лили написать, что ей понравилось, а от чего следует отказаться. Вы прошли через это, не забудьте же сделать выводы".

Я отправил Лили список вопросов. Среди них: есть ли в моих действиях в постели или вне ее что-то, что отбивает у тебя всякое желание? Есть ли что-то, что ты хотела бы сделать со мной, но стесняешься? Что полезного ты вынесла из проекта и что хотела бы оставить в нашей жизни после него?

Чуть позже я получил от нее ответы. По почте, так все же легче. Что ж, есть неприятные открытия, о которых я бы не хотел говорить тут. Но — это полезные откровения.

День 99 ДОТЯНУТЬ

Я устал, а Лили совсем устала. Остался всего один день.

День 100 ФИНИШ

Мы сделали это! Я никогда не курил, но сегодня захотелось выкурить ритуальную победную сигару. ■

МЕСЯЦ СПУСТЯ ИТОГИ

Занимаемся ли мы сексом по-прежнему каждый день? Нет. Но у нас теперь есть привычка заниматься сексом, и она самовозобновляющаяся. Я долго думал, как подвести итоги эксперимента, чтобы получилось не слишком высокопарно. Ничего не придумал, просто: я стал получать больше удовольствия от жизни, и Лили вроде тоже. Я чувствую себя лучше как мужчина, мы стали сильнее как пара. Мы меньше смотрим телевизор, я смотрю меньше порно. Мы больше разговариваем и шутим. Я больше бываю дома, я лучше и дольше сплю. Мы пробуем зачать ребенка. Пока не получилось, но процесс радует.

Journal-plaza.net

Американский футболист Камерион Уимбли тренируется со своим псом Йоги. И не потому что мужики с ним не играют (см. на следующем развороте).

ЖИЗНЬ

СОБАКА ЛЮБИТ НЕ ЗА БУДКУ

Как сделать, чтобы окружающие воспринимали тебя с таким же восхищением, что и твой пес.

ТЕКСТ: ДЖО КИТА

КОГДА Я ПРИХОЖУ ДОМОЙ, мои джек-рассел-терьерши так радуются, что одна мелко дрожит, а другая катается по полу и писает от избытка чувств под себя. После печенья в виде косточек я для них — самый прекрасный объект в этом мире.

А теперь посмотрим на людей. Моя благоверная давно перестала дрожать всем телом, встречая меня после работы. Лучший друг поздравил с днем рождения через Facebook. Ну и так далее.

Journal-plaza.net

Что же такое, черт возьми, видят во мне собаки, что недоступно моим близким? Утверждать, что животное обожает любого, кто его кормит, — примитивный подход. Мне хотелось бы думать, что мои собаки — нечто большее, чем просто любвеобильные паразиты. Если бы они умели говорить, я уверен, что эпитеты "щедрый, добрый, надежный, нежный, сильный, умный, справедливый, прощающий, успешный, высокий и статный прирожденный лидер" так и сыпались бы с собачьего языка в разговорах обо мне.

Да, я такой. И ты такой. Так почему же твои близкие, друзья и коллеги при встрече с тобой не теряют контроль над мочевым пузырем? Сделаем нехитрое логическое умозаключение — видимо, потому что ты не относишься к ним, как к собакам. Стоит попробовать, я думаю. Я дам тебе несколько советов, и в этом мне поможет Стэнли Корен — профессор Университета Британской Колумбии, автор книги "Рожденный лаять" и эксперт по психологии собак (представь себе, есть и такая профессия).

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ОТВЕТСТВЕННЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ДЕРЖИ ОБЕЩАНИЯ

Твоя собака знает: что бы ни случилось, утром ты выйдешь с ней гулять, и она не сделает лужу на полу. Люди, с которыми тебя сводит жизнь, точно так же хотели бы полагаться на тебя. Они все, черт возьми, надеются, что кто-то будет для них якорем во время шторма. Если уж ты обещал дочери быть дома в 8 часов вечера, чтобы познакомиться с ее дурацким дружком, — не вздумай заскочить перед этим с коллегами в бар и явиться домой заметно навеселе с опозданием часа на полтора. Если ты согласился сдать отчет ровно через неделю — сделай это во что бы то ни стало. Из мелких разочарований рождается большое нежелание иметь с тобой дело. Приходи вовремя и держи обещания. Или честно не обещай того, что не сможешь выполнить.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ДОБРЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ДОСТАВЛЯЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ты ведь иногда, повинуясь внезапному порыву, даешь псу кусочек собачьего печенья — и сам радуешься тому, с каким удовольствием он им хрустит. Купи мороженое племяннику, благожелательно прокомментируй удачу коллеги. Постоянно грызешься с тещей? Сделай комплимент головокружительному начесу на ее голове. Или сдайся в споре с ней о чем-нибудь незначительном, от тебя не убудет. Только смотри не перестарайся. Никаких внезапных цветов. Чего доброго, старая перечница решит, что ты подбиваешь к ней клинья.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

НЕЖНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ГЛАДЬ ИХ ПОЧАЩЕ

Перед уходом на работу ты частенько треплешь пса по холке и сам получаешь от этого удовольствие. При этом ты же сопротивляешься платоническим объятиям и поцелуям с подругой — мол, не терплю телячьих нежностей. А ты слышал что-нибудь об окситоцине, гормоне привязанности? Прикосновения вызывают выброс этого гормона в кровь. Приставая к тебе с объятиями в лифте, жена просто работает над тем, чтобы лучше к тебе относиться. Ты против? Конечно, нет. Обнимай и целуй свою женщину, своих детей, своих родителей. Результат удивит и порадует тебя.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

СНИСХОДИТЕЛЬНЫЙ И ПОНИМАЮЩИЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ ОБИЖАЙСЯ ПО ПУСТЯКАМ

Ты был бы последним идиотом, устроив долгую войну с щенком, изгрызшим твои тапки. Или обидевшись на свою таксу за то, что она не считает "Динамо" грозным соперником для "Шахтера", — она не хочет от тебя ничего, кроме твоей любви. Ты ведь не будешь ее за это наказывать? Ты же не хочешь, чтобы она тебя возненавидела? Ты не будешь ее бить? Ты не будешь ее бить? Ты не будешь ее бить?

ГОЛЕВОЙ ПЕС

Работа в команде с собакой приносит спортсмену двойную пользу.

ТЕКСТ: НИЛ ЯНОВИТЦ

Камерион Уимбли — игрок в американский футбол, крайний линейный защитник команды "Теннеси Тайтанс" Национальной футбольной лиги США. А Йоги — это любимый пес Уимбли, коренастый американский стаффордширский терьер шести лет. Йоги — самый стойкий партнер по тренировкам, он составляет Уимбли компанию во время пробежек 3-4 раза в неделю. Смотри, что дает спортсмену этот союз с собакой.

1| Собака не даст привыкнуть к нагрузкам

Йоги не понимает, что значит "бежать в одном темпе". Зачем? Он то трусит рядом с Уимбли на пробежке в лесу, а то вдруг сорвется и унесется вдаль за белкой. Угнаться за ним невозможно, но если попробовать, то можно обеспечить себе отличную интервальную тренировку. "В американском футболе темп бега очень часто меняется, — говорит Уимбли. — Одни игроки сгорают после 4 минут стремительных перебежек, другие могут выдержать все 15. Обогати свои тренировки упражнениями на выносливость, резко изменяя уровень своих усилий.

2| У собаки нет YouTube

Видеоигры, Facebook, незаконченная работа, которую надо доделать дома, — все это причины, по которым ты можешь отложить тренировку. Но ни одна из них не поможет собаке обойтись без туалета. Намереваешься провести вечер за просмотром очередной серии "Декстера"? Щенок все расставит по своим местам. "Собаки — фанаты расписания, — говорит Уимбли. — Я довольно много времени торчу за компьютером и мог бы забыться. Но Йоги — мой будильник. Когда приходит время его прогулки, он пойдет на все, чтобы дать тебе понять: пора бы и отлить, чувак! А заодно и пробежаться".

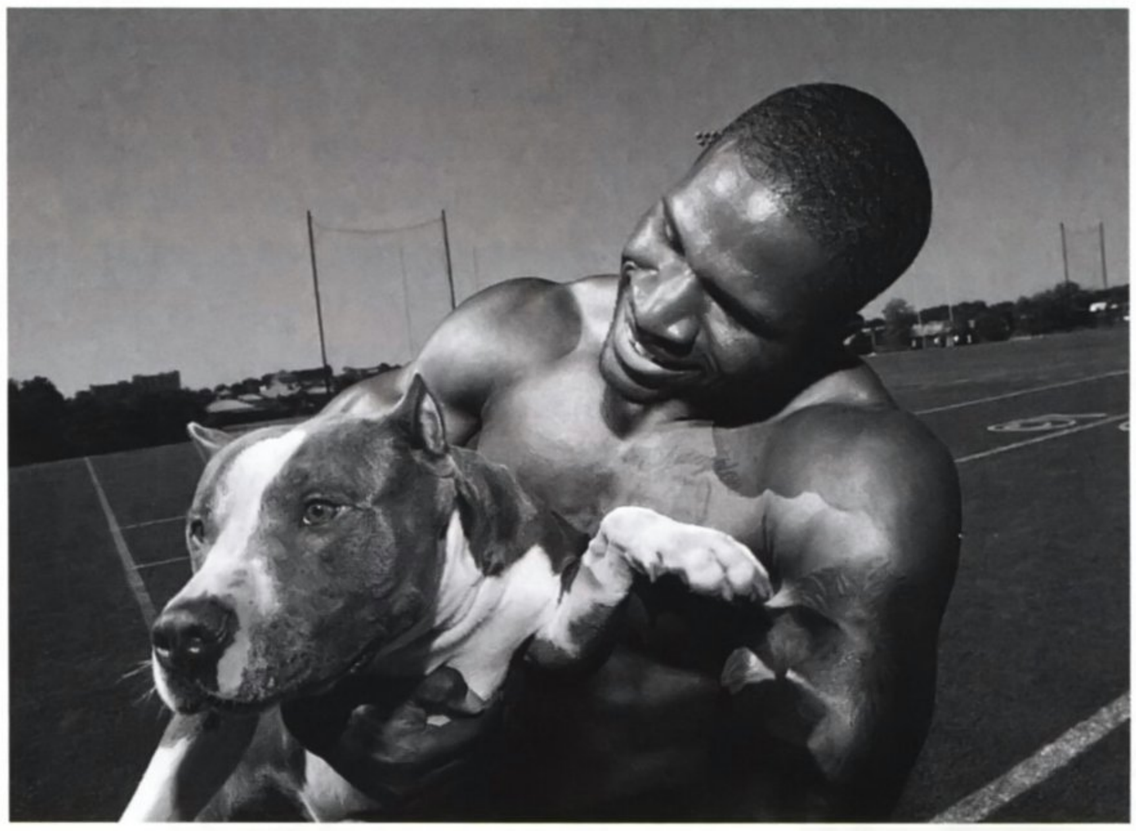
Journal-plaza.net

3| Собаке весело

Йоги никогда не преодолевает нагрузки со зверским выражением лица, как это делает большинство мужчин. Для собак спорт – это игра (мы тоже так думали, но это было очень давно). Зимой 2006 года, когда Уимбли завел Йоги, у него был тяжелый этап в карьере. И ему очень помог энтузиазм щенка: "В то время я тренировался за сборную, и мы совершали длинные пробежки. Иногда мы даже делали по две в день. Я до сих пор пытаюсь подражать ему, выходя на поле: я не мучаюсь, мне весело и хочется еще".

4| Собака – сильный соперник

"Йоги может легко обогнать меня, – говорит Уимбли. – На длинной дистанции, по крайней мере. И он будет пытаться сделать это снова и снова. Ты с большей вероятностью выполнишь все упражнения, если будет с кем соперничать. Если он старается изо всех сил, я тоже захочу". Но Уимбли предупреждает: подбирай собаку, отвечающую твоему уровню активности. "Некоторым породам требуется много энергичных игр, чтобы они были довольны и здоровы. И если ты не будешь помогать им тратить силы, они найдут способы, которые тебе вряд ли понравятся".



Journal-pleza.net

чет тебя унизить, у нее просто другое мнение. Если спор все же случился, выскажи свое мнение, укажи оппоненту на ошибки. Вы можете даже поорать друг на друга, но не переходите на личности. А пошумев, через несколько минут возобновите нормальное общение — если надо, сам сделай первый шаг к этому. Я, кстати, уже про людей говорю, а не про такс.

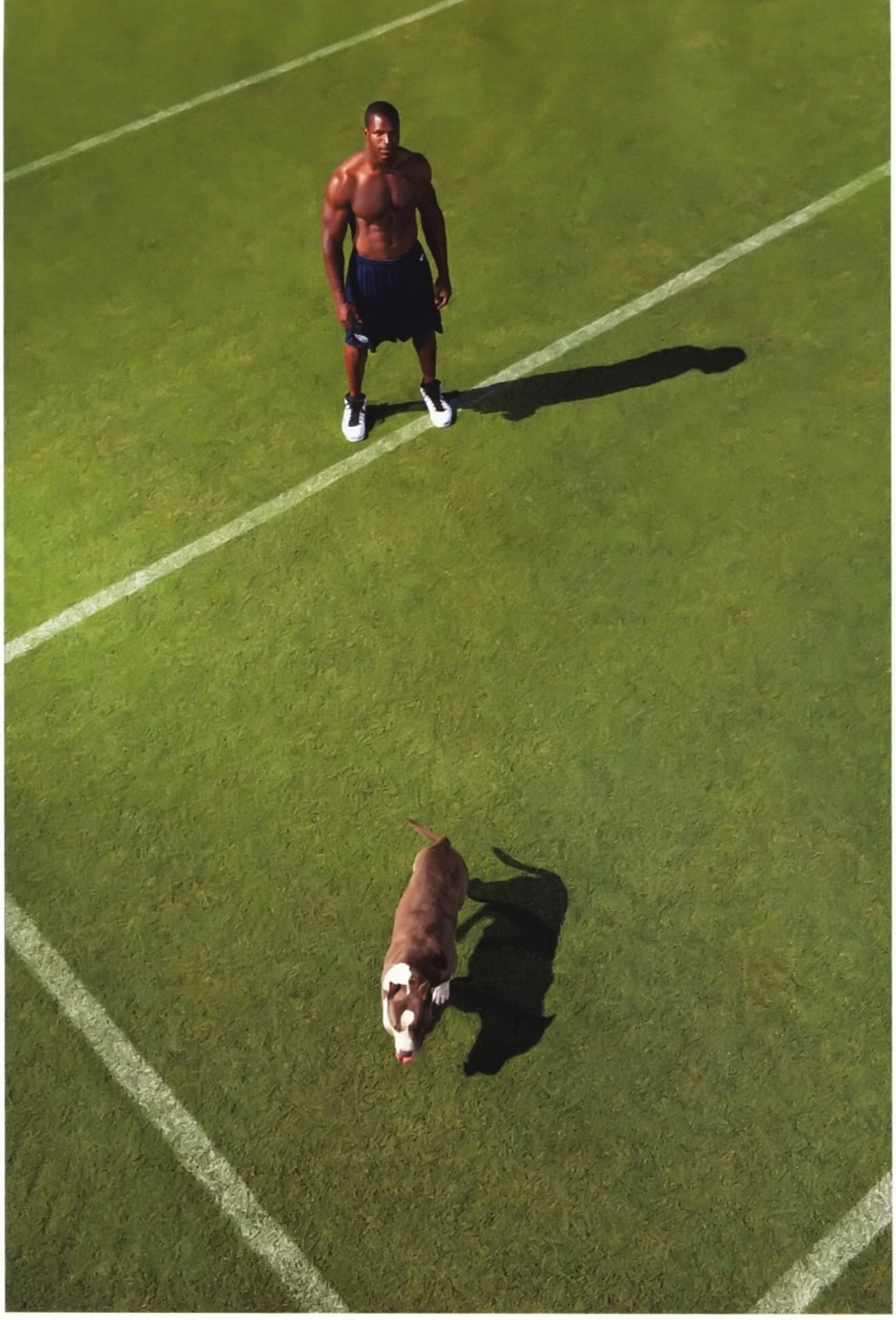
ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ

Вспомни, как клево было на даче осваивать новые маршруты прогулок со своей собакой. “Когда вы пробуете или учитесь чему-то новому вместе, вы получаете совместный опыт и общую точку зрения”, — говорит профессор Корен. То есть становитесь командой. Позови старого друга, с которым вы почему-то разошлись, освоить горный велосипед или прыгнуть с парашютом. Попроси своих детей помочь тебе собрать новый мангал. Предложи, наконец, жене попробовать тантрический секс — сколько можно сопеть в миссионерской позиции? А если супруга в сомнениях — смело цитируй Корена, только не упоминай, что он, вообще-то, собачий психолог.



ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

НЕ ПРОЧЬ ПОВЕСЕЛИТЬСЯ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

ВСТРЕЧАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ

Общение с парнями — это вовсе не пустая трата времени. И не только повальное пьянство с последующими поездками по девочкам, как думает твоя жена. Включи в свое расписание важнейший вид социального взаимодействия — игру. Вспомни, как играешь с собакой во фрисби — ты бросаешь тарелку, она ее ловит. “Для твоей подруги отдых — это многочасовой треп с подружками по телефону. Но ты можешь смело ссылаться на британских ученых, утверждая, что для тебя важнее активные действия с другими мужчинами. Ведь в ходе них ты отрабатываешь навыки работы в команде, или учишься быть лидером, или тренируешь волю к победе над конкурентами”, — говорит семейный психолог Марджи Рейерсон. В конце концов, это и вправду весело.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

СИЛЬНЫЙ ЛИДЕР

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

СЛЕДИ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

Если ты отец или владелец своры (что в сущности одно и то же), тебе придется строить своих подопечных. Умоляю, только не “включай” силу. Крики или шлепки не вызывают ничего, кроме ответной агрессии. Вместо этого собакиатр Корен советует просто исчезнуть. “Самый обычный способ сделать так, чтобы собака прекратила прыгать на тебя от радости, — повернуться к ней спиной. То же работает и с людьми”. Лидер всегда спокоен и уверен в себе, так что не “воспитывай”, когда ты расстроен или разозлен. Просто скажи: “Я не хочу видеть тебя до тех пор, пока ты не извинишься перед всеми одноклассниками, в чьи портфели ты положил собачьи какашки”. Эта пауза в общении означает, что про совместные с тобой игры ребенок может забыть. А это, поверь, смотивирует его из кожи вон вылезти, но исправить совершенную ошибку.

ПЕС ДУМАЕТ, ЧТО ТЫ:

ОТЛИЧНЫЙ ДРУГ

ПОКАЖИ ЭТО ЛЮДЯМ

НЕ ЖДИ ОТ НИХ СЛИШКОМ МНОГОГО

Вряд ли твоя собака когда-нибудь встанет на задние лапы, сбегает за пивом, да еще и сдачу принесет. Ты не ждешь от нее подобных подвигов, а принимаешь пса таким, какой он есть. Поступай так же и с людьми. Прекрати мечтать о том, чтобы у твоей жены было тело Скарлетт Йоханссон. И не делай трагедии из того, что твои дети подожгли ресторан, в который вы пошли отобедать, — в конце концов, это всего лишь дети. Сниженные ожидания помогут тебе меньше критиковать и больше ценить окружающих. А это, в свою очередь, даст тем, кого ты любишь, свободу быть самими собой и чувствовать себя комфортно в твоей компании. Так ты развернешь мнение окружающих в свою сторону и сможешь стать для них таким же удивительным и потрясающим хозяином, каким тебя считает твоя собака. А если вдруг теща не воспримет твой порыв и продолжит считать тебя никчемным ничтожеством — да и пес с ней. ■

Journalpolza.net

ПЛАНОВОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Почему иногда силы в тебе бьют ключом, а порой ты, наоборот, чувствуешь себя как выжатый лимон? В поисках этих самых ключа и лимона мы погрузились в изучение принципов работы энергетических систем тела человека. Итог: простая инструкция, как дать себе дополнительный заряд бодрости в разных ситуациях.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП, АНТОН ИВАНОВ

А ПОДКИДЫВАЙ В ТОПКУ

Обычно одной заправки едой организму хватает на 2-3 часа, в течение которых он может работать на полную мощь. "А потом, если не поешь еще раз, твои батарейки начнут подсаживаться", – говорит Шан Портер, входящий в Британскую ассоциацию диетологов.

ПРИЛИВ СИЛ Приемы пищи должны быть небольшими и регулярными. "Позаботься, чтобы в еде были жиры, белки, клетчатка и немного сладости, – добавляет Портер. – Например: скумбрия с рисом и овощами, а затем йогурт".

Б ДО И ПОСЛЕ

После того как ты съешь пищу, ее начинает "есть" твой организм: из белков он получает аминокислоты, из углеводов – глюкозу, из жиров – жирные кислоты. Полезные сведения, хотя вряд ли они помогут тебе поддержать разговор на свидании. А вот что точно пригодится на свидании, так это информация, после какого ужина ты будешь с большей вероятностью готов на подвиги.

ПРИЛИВ СИЛ "Жирная пища требует больше затрат на ее усвоение, а пока она перерабатывается, ты слабеешь", – говорит Портер. Так что, если тебе нужен максимум энергии, выбери в меню чистый белок (читай: курочка на гриле), а жирные блюда прибереги для дней, когда после обеда можешь позволить себе подремать.

1 ВООРУЖЕННЫЕ СИЛОЙ

Эти пять советов буквально распирает от скрытой в них мощи.

2 НАПЕРЕКОР ВРЕМЕНИ

Одолей естественное "засыпание" организма с помощью этих энергетических бомб.

07:30

↘ СПАД

Ужас: ты всю ночь не ел! Это "голодание" снижает уровень сахара в крови.

↗ ПОДЪЕМ

Тост из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом, запитый молоком, – ученые Университета Кардиффа утверждают, что именно это сочетание дает человеку утром наибольший прилив сил.

10:30

↘ СПАД

Плохая осанка серьезно подтачивает твои силы.

↗ ПОДЪЕМ

Если ты сутулишься или горбишься, это заставляет твои мышцы работать больше, что, в свою очередь, повышает общую усталость. Подними экран монитора на уровень глаз, выпрямись в кресле и сиди ровно.

12:30

↘ СПАД

Организм требует обеденной заправки.

↗ ПОДЪЕМ

"Съешь на обед картошку в мундире, – советует диетолог Сьюзан Кляйнер. – Пектин в кожуре замедляет пищеварение и способствует более равномерному поступлению энергии в организм".

14:00

↘ СПАД

Организм зачем-то выбросил в кровь мелатонин, и тебя тянет поспать.

↗ ПОДЪЕМ

"Поможет яркий свет, – советует сомнолог Екатерина Тарасенко. – Выйди на солнце или включи настольную ультрафиолетовую лампу – 45 минут в ее лучах вернут бодрость в обмякшее тело".

Journal-pляя.net

В ПРЯМОЙ ВПРЫСК

Пищу, которую ты употребляешь, печень превращает в глицерин, который, в свою очередь, становится глюкозой — топливом для тела в чистом виде. Именно глюкоза всасывается клетками, обеспечивая их энергией.

ПРИЛИВ СИЛ Спортивные напитки с содержанием глюкозы на уровне 6-8% обеспечивают самый быстрый прилив сил. Мы не обещаем, что такое питье подействует на тебя, как банка шпината на Моряка Попая, но из реальных (и легальных) методов этот, похоже, лучший. Если под рукой нет бутылочки со спортивным напитком, то желейные "мишки" или даже кусок хлеба с вареньем тоже подойдут.

Г ПЕДАЛЬ В ПОЛ

Вспоминаем школьный курс биологии: внутри клеток твоего тела находятся митохондрии, дело жизни которых — синтез энергии для работы этих самых клеток.

ПРИЛИВ СИЛ Митохондрии с возрастом дают сбои, но они, как и другие части твоего тела, любят спорт. Исследователи из Mayo Clinic выяснили, что для нормализации работы митохондрий достаточно трех 90-минутных велопрогулок (или тренировок на велотренажере) в неделю.

Д ЛЕВЫЙ ТЮНИНГ

Когда ты что-то требуешь от своего организма, он запускает сложные реакции для решения поставленных задач. Ты совершаешь усилие, а гипофиз отдает команду печени выпустить в кровь пучок энергетических веществ. Но скорость и качество отклика системы на твои приказы напрямую зависят от того, насколько хорошо работают нервные связи.

ПРИЛИВ СИЛ Чем чаще ты учишь свое тело новым навыкам, тем лучше. Исследования показывают, что, даже если правша просто начинает чаще задействовать в повседневных делах левую руку (скажем, набирает с ее помощью СМС), он тем самым восстанавливает поврежденные нервные связи и даже создает новые.

15:30

СПАД

Понижение уровня тестостерона, мозг допускает ошибку за ошибкой.

ПОДЪЕМ

Сыграй в любую соревновательную игру с кем-нибудь из коллег (дартс, бросание бумажек в корзину для мусора на точность, армрестлинг, наконец). Лучше, если ты выиграешь.

16:30

СПАД

Еда переварилась, да и подустал от работы.

ПОДЪЕМ

Сбегай в кофейню (можешь кофе и не покупать). 20-минутная прогулка дает 20-процентный прирост энергии, причем сказывается это не только на физической, но и на умственной активности.

20:30

СПАД

Вечерняя дремота после сытного ужина.

ПОДЪЕМ

Задействуй скрытые силы своего айпода. "Журнал спортивной медицины и физического здоровья" утверждает, что музыка, которая повышает настроение, повышает и работоспособность. Только хэви-метал не включай.

Journal-plaza.net

3 ПОДПИТКА — НЕ ПЫТКА

Внедри эти пять простых приемов в свой дневной график, чтобы обогащаться энергией.

СХОДИ ЗА ГАЗЕТОЙ

"Выйди на солнечный свет вскоре после пробуждения, — говорит доктор Лэнс Уоркмен из Университета города Бат. — Именно в это время солнце сильнее всего воздействует на внутренние часы твоего организма". Даже небольшая прогулка улучшит настроение. Ну, по крайней мере до тех пор, пока ты не начнешь читать новости в купленной газете.

ОЗЕЛЕНИСЬ

Ученые Вашингтонского университета обнаружили, что на 10% более внимательны те офисные мученики, на чьих столах стоят растения. "Зеленые" хорошо всасывают и перерабатывают застоялый, спертый воздух.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

"Постой две минуты под горячей водой и затем на 30 секунд включи холодную. Перепад температур увеличивает содержание кислорода в крови, бодрит все тело и повышает внимательность", — говорит Виджай Каккар из Лондонского института исследования тромбоза. Специально для работников коммунальных служб повторяем еще раз: горячую воду надо отключать на 30 секунд, а не на две недели.

ЗАПИШИСЬ В СПОРТЗАЛ

В этом нет ничего нового, но в Бристольском университете подтвердили, что люди, тренирующиеся в будни, чувствуют себя на работе бодрее (вне зависимости от типа, сложности и длительности тренировки). Физические нагрузки повышают работоспособность на 15%. Не забудь напомнить об этом своему начальнику, когда в следующий раз будешь отпрашиваться на тренировку или дружеский футбольный матч.

ДЫШИ ЛЕГКО

"Зарядись энергией по методу йогов, — говорит Саид Шахсавари из клиники холистической медицины The Hale Clinic. — Сделай глубокий вдох через нос, затем 20-30 раз быстро и отрывисто выдохни. Сделай короткий перерыв, во время которого дыши как обычно, и повтори упражнение еще 2-3 раза. Оно обеспечит эффективное поступление кислорода в мышцы и мозг".

4 УМА ШТУРМАН

Твой мозг весит всего 2% от общей массы тела, но он потребляет 20% твоей энергии. Мы научим правильно управлять этой энергоемкой системой.

ТВОРИ ПОСРЕДИ СОВЕЩАНИЯ

"Рисование на совещании помогает тебе сосредоточиться и лучше запомнить информацию", — уверена Джеки Андрад, психолог из Плимутского университета. Только не спеши тащить на планерку мольберт — речь о машинальном рисовании, когда ты просто делаешь какие-то наброски на полях, а не тогда, когда пишешь монументальное полотно "Шеф поверженный".

РЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ

Физиолог Колорадского университета Кеннет Райт сообщает: после долгого и крепкого ночного сна мы настолько заторможенные, что не сильно отличаемся от пьяных: "Отупение сильнее всего заметно в первые 10 минут после пробуждения". Взорви свой мозг ударной комбинацией из цельнозерновой овсянки, молока и банана. "Белок в молоке оживит спящее сознание, а углеводы обеспечат равномерную и стабильную подачу топлива для мозга", — советует врач.

ХЛЕБ — ТЕБЕ ГОЛОВА

"Твоему мозгу требуется постоянное снабжение глюкозой", — говорит диетолог Сандерс. Но мозг не может запасать ее впрок, поэтому зависит от поставок этого ценного вещества, которые осуществляет компания "Кровоток". Чтобы поставки начались быстрее, делай выбор в пользу простых углеводов (в отличие от сложных, они легче расщепляются) — так что вместо цельнозернового выбирай белый хлеб.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER

Journal-plaza.net

ДАВИ НА УШИ

Ученые из Университета штата Мичиган советуют подкачивать в себе энергию с помощью краниосакрального массажа: положи большие пальцы рук на уши — так, чтобы остальные пальцы могли соединиться на макушке. Легко нажимай пальцами на уши в течение нескольких минут, не забывая при этом глубоко дышать. Не рекомендуется во время управления автомобилем.

БОДРОСТЬ БУДЕТ С МЯТОЙ

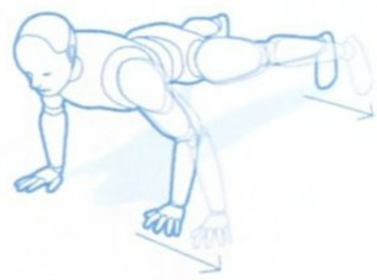
Исследования, проведенные в Иезуитском университете Уилинга в Западной Виргинии, показали, что запах мяты снижает усталость на 25%. Также советует искать бодрость в мяте и директор неврологического подразделения Чикагского фонда изучения вкуса и запаха Алан Хирш, которая утверждает, что запах этого растения разбудит даже очень уставшего тебя.

5 СТАВИМ НА ЗАРЯДКУ

Физические упражнения повышают уровень энергии в организме. Мы составили просто космический суперсет, который не утомит, но запустит нужные для подзарядки твоих батарей процессы.

СТУПЕНЬ РАКЕТЫ

Поставь одну ногу на первую ступеньку лестницы, противоположную этой ноге руку выстави вперед согнутой в локте, а другую руку отведи назад за туловище. А теперь невысоко подпрыгни, как в упражнении "ножницы", и поменяй свои ноги и руки местами. Выполняй это упражнение так быстро, как можешь, фактически бегая на месте в течение 30 секунд.



КРАБ-ЛУНОХОД

Сделай классическое отжимание от пола, а затем, не прогибаясь ни вверх, ни вниз, отступи левыми рукой и ногой в сторону как можно дальше. Снова отожмись и подтяни правые руку и ногу к корпусу таким образом, чтобы тело приняло изначальное положение. Это один повтор, а сделать надо три в каждом направлении.

НА РАЗНЫЕ ОРБИТЫ

Положи три конуса или три других небольших предмета на прямую линию (расстояние между конусами — 4,5 м). Сделай быстрый рывок от первого маркера ко второму и вернись обратно. Затем к самому дальнему — и обратно. Это один повтор. Отдохни 10 секунд и сделай еще 5 повторов. Разнообразь упражнение, внося в него элементы бега спиной и рывки в стороны.

ПРИТЯЖЕНИЕ

Возьмись за перекладину прямым хватом, чуть больше, чем ширина плеч. Подтянись так, чтобы подбородок поднялся над перекладиной, и медленно опустись. Выполни 2-3 раза, затем отдохни 10 секунд. Повторяй эту последовательность до тех пор, пока не останется сил всего на два полноценных подтягивания без остановки.

6 ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Мы опросили наших экспертов и составили подборку фактов и домыслов на волнующую тему этой статьи.

Утром ты медленнее, чем вечером

ПРАВДА Кто утром встает, тому бог подает. С этим, конечно, не поспоришь, но вечером у тебя больше шансов побить какой-нибудь рекорд, чем утром. Ученые из Университета Южной Каролины говорят, что пик производительности человека приходится на 11 часов вечера. Это весьма кстати, если нужно догнать последний автобус.

После обеда ты вялый, потому что "сахар в крови скакнул"

МИФ "Скорее тебе не хватает серотонина, который влияет на внимательность", — говорит исследователь из Массачусетского технологического института Джудит Вуртмен. Съешь на обед сандвич с сыром или индейкой — они богаты триптофаном, который требуется организму для производства серотонина.

Всегда усталый? Нужно больше витаминов

ПОЛУПРАВДА Ты действительно теряешь энергию, если потребляешь недостаточно витамина B, — но такой же эффект вызывает и нехватка в крови железа. Но лучше получать и то и другое в натуральном виде. Учти: и железо, и витамин B присутствуют в бокале старого доброго стаута. ■

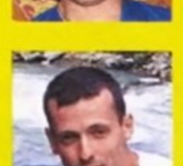
Journalplaza.net

ПАР КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Кто-то в детстве хотел быть пожарным, кто-то — хлеборезом, а сын сталевара Дмитрий Сироткин мечтал почаще бывать в парилке. Что ж, мы и отправили его туда — поработать недельку банщиком, помыться как следует, а заодно узнать, что такое “правильный пар” и как нужно замачивать веники. Вот его рассказ.

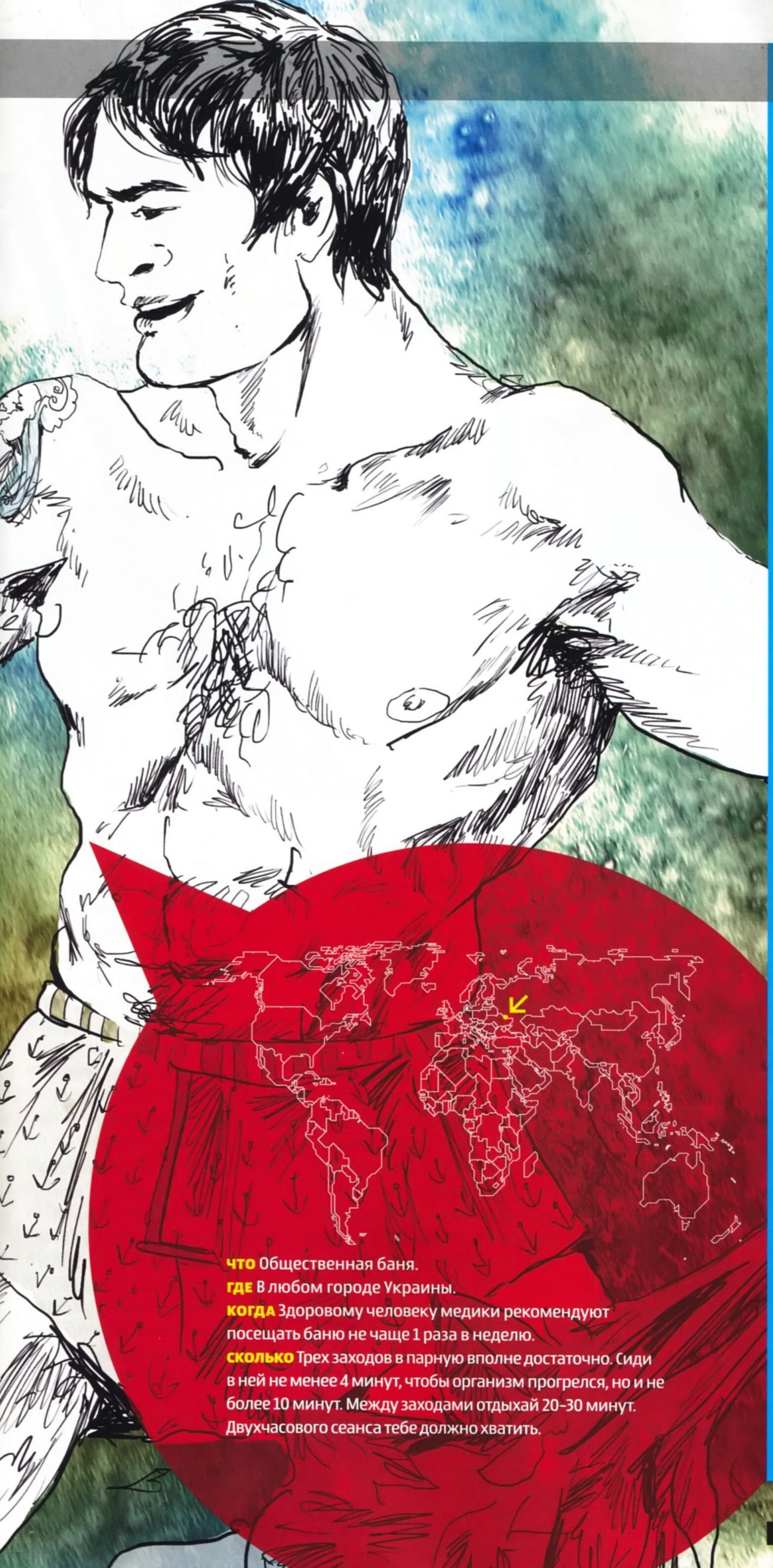
ЭКСПЕРТЫ

ЕВГЕНИЙ ПУРИКОВ
бригадир смены банщиков



АНТОН ДОРОДНИКОВ
бригадир смены банщиков

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОБЕЛОВА
mental-plaza.net



РУЧКИ-ПУЧКИ

1. Возьми свежие веточки выбранного дерева длиной примерно 45–50 см, из которых 10 см остается для "ручки". Сформируй из них два пучка.

2. Затем сложи пучки ручками крест-накрест и перевяжи в местах соединения обычным синтетическим шпагатом.

3. Сведи пучки в единый веник, перевяжи у основания листьев вторым куском шпагата.

4. Торчащие ветки обрежь секатором или обруби острым ножом.

После этого веник можно как использовать свежим (перед входом в парилку просто ополосни его теплой водой), так и оставить сушиться, подвесив его в сухом, затемненном и хорошо проветриваемом помещении.

ЧТО Общественная баня.
ГДЕ В любом городе Украины.
КОГДА Здоровому человеку медики рекомендуют посещать баню не чаще 1 раза в неделю.
СКОЛЬКО Трех заходов в парную вполне достаточно. Сиди в ней не менее 4 минут, чтобы организм прогрелся, но и не более 10 минут. Между заходами отдыхай 20–30 минут. Двухчасового сеанса тебе должно хватить.

Journal-Plaza.net

Понедельник, 7:30 утра. На входе меня встречают четверо хмурых мужиков лет 30-35, из одежды на которых только просторные шорты и шлепанцы. Один из них — бригадир смены Евгений Пуриков — и будет на ближайшие два дня моим начальником.

На два — потому что бригада банщиков работает по графику “2 через 2”. Без отдыха нельзя: в рабочие дни смена начинается в 7 утра и заканчивается в 23:00, когда двери бани закрываются за последним клиентом.

“Ну что, раздевайся”, — говорит коренастый Евгений, скептически оглядывая меня с головы до ног. Видимо, оценивает мою физическую форму. Заметив, что я оборачиваю бедра полотенцем, банщики усмехаются: “А как парить-то будешь, когда оно слетит? Размахивать над клиентом причиндалами?” Завтра куплю шорты.

СБОРНАЯ ПО КВИДДИЧУ

Там, где моются, должно быть чисто — с этой простой мыслью Пуриков вручает мне метлу, и весь день я только и делаю, что раз в 20 минут старательно подметаю парную от листьев, а заодно наблюдаю за посетителями.

Среди многообразия разноразмерных господ, с покряхтыванием охаживающих себя вениками, выделяется сидящий на верхней полке худосочный и низенький мужичок; татуировки и длинная толстая золотая цепь с массивным крестом выдают в нем “делового” представителя 90-х годов. Нагревшаяся цепь явно жжет “деловому” шею, но, вместо того чтобы сдать ее в камеру хранения, клиент постоянно перебирает красотищу руками, перемещая по шее. В ближайшие минуты выяснится, что нагрев цепи до нестерпимой температуры служит этому человеку сигналом для выхода из парной. Витиевато выругавшись, он снимает с себя крест, выскакивает из парной, но перед прыжком в кадку с водой аккуратно кладет цепь на приступочку.

ТАМ, ГДЕ МОЮТСЯ, ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТО — С ЭТОЙ ПРОСТОЙ МЫСЛЬЮ ПУРИКОВ ВРУЧАЕТ МНЕ МЕТЛУ

Время с 8:00 до 11:30 банщики между собой называют “завтраками” — в эти часы в баню ходят любители попариться перед работой, в основном молчаливые бизнесмены, в перерывах между парками обсуждающие друг с другом текущие проблемы или изучающие деловую прессу. В будний полдень наступает затишье, но с 17:30 в зале для отдыха опять негде сесть.

“Давай, Сереня, башляй — часто, что ль, начальство в баню водишь? — громко хохочет пузатый коротышка с лицом часто и много пьющего человека, развалившись на диване перед столиком с остатками обеда. Его полуодетый подчиненный в поисках денег суетливо выкладывает из кошелька старые магазинные чеки, бумажные обрывки с какими-то пометками и фотографии детей. — Да смотри, на чай не оставь лишнего — у этого сегодня понос, что ли! Каждую рюмку по полчаса несет. Ты не пил? Тебе же меня еще на дачу везти. А уж там я тебе налью твою дозу”. “Этот” официант, не обращая внимания на разошедшегося гостя, убирает со столика посуду. “Гопота редко заходит, — добродушно сообщает он мне потом за чашкой чая. — В основном нормальные люди, понимающие, что в бане все друзья-приятели. Бывает, что напиваются, особенно в выходные, но в “бычку” редко лезут — тут атмосфера уж больно душевная”.

Journal-plaza.net

К оценкам официанта присоединяется и Пуриков — подвыпившие персонажи в бане не редкость, хотя алкоголь тут крайне не рекомендуется: он серьезно усиливает нагрузку на сердце и печень и оказывает обезвоживающее действие на и так потеющий организм. “Причем некоторые, заложив за галстук, начинают чудить, — рассказывает Женя. — Недавно один клиент решил прыгнуть в кадку с ледяной водой прямо с места для отдыха, причем “ласточкой”. Понятно, со всей дури влетел лбом о край кадки. Кровищи было столько, что мы решили: все, насквозь череп пробил. А он ничего — отсиделся, еще пару рюмок накатил и поехал восвояси”.

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

На следующий день меня начинают готовить к работе с посетителями. “Очень важное требование в этой профессии — физическая выносливость, — объясняет Пуриков. — Ты целый день находишься в температурах, близких к экстремальным. Многим уже к 40 годам надо менять работу или выходить на пенсию — организм начинает сдавать, обостряются профессиональные болячки, например остеопороз. Кальций из костей вымывается от постоянного потения. Хотя у меня есть знакомый работающий банщик, который в прошлом году отпраздновал 70-летие, — говорит, что прекрасно себя чувствует. Вот у меня как раз клиент сейчас наметился, сам посмотришь, что за работа, и подкинешь, когда скажу”.

Парную только что проветрили и прибрали — эта процедура проходит каждый час. Осталось покидать воды в печь. К слову, лучшее время в парной — через 3-5 минут после “поддачи”, когда пар уже разошелся по помещению. Можно спокойно выбирать себе место по температурным предпочтениям: разница между нижней и верхней полками составляет примерно 20 °С, доходя до 90 °С в верхней точке.

“Не вздумай шваркнуть полный ковш! — объясняет Женя, протягивая мне кружку на длинной ручке. — Ты мне и клиента сожжешь, и пар будет неуправляемым, разделить большое и плотное облако очень сложно. Подкидывай граммов по пятьдесят, но при этом почаще, и забрасывай как можно дальше в печь”.

Поначалу все идет неудачно — я попадаю водой слишком близко к дверце и делаю слишком большие перерывы между бросками,

Austrian
We fly for your smile.

Слідкуйте за снігом!

Київ–Інсбрук: швидко та зручно завдяки прямому рейсу від Австрійських Авіаліній.

A STAR ALLIANCE MEMBER

www.austrian.com

Накопичуйте милі за програмою Miles & More. Детальніше за телефоном 0 800 3000 49*. Виліт з Києва. Член Зоряного Альянсу|Свідоцтво № ПІ-0626 від 25.11.2011 Міністерство економіки та з питань європейської інтеграції України. Острієн|Ми літаємо заради вашої посмішки. Майлз & Мор. Юнг фон Матт/Донау. * Всі дзвінки в межах України зі стаціонарних телефонів безкоштовні.

Реклама

Journal-plaza.net

отчего пар выходит плевками, вместо того чтобы накрыть полки равномерным потоком. Потом я как-то справляюсь, и Евгений начинает парить клиента — лежащего на лавке вниз лицом здоровенного мужика. Веники так и мелькают в его руках, непостижимым образом охватывая все грузное тело клиента (тут в моей памяти всплывают слова Евгения о физической выносливости банщиков). Мужик меж тем не переставая требует, чтобы банщик не вздумал халтурить и парил “так, чтобы следы остались”. Явный “спец”, как называет Женя истинных ценителей пара. “Был тут один, так он требовал, чтобы банщик парил его вприсядку, — рассказывал он мне сегодня утром. — Надо было отплясывать над ним подобие матросского танца и с каждым приседом со всего маху опускать на него веники. Когда он появлялся в очередной раз, банщики старались не попадаться ему на глаза — после такой работы ребята в полуобморочном состоянии выпадали из парной. А некоторые клиенты любят “зачитать”. То есть ты его паришь, как полагается, а он в это время непрерывно бурчит, что раньше было лучше, и пар сильнее, и банщик злее, и водка крепче. Главное — с ним не спорить. Выходит из человека негатив — и хорошо”.

После 15-минутного сеанса с коротким перерывом гость отправляется блаженствовать в бассейн, а я с удивлением смотрю на Пурикова, который, окунувшись пару раз в кадку с водой, выглядит так, будто не размахивал только что вениками при температуре 90 градусов, а совершил легкую пробежку в парке. “Обратил внимание, что веники практически не потеряли листьев? — спрашивает он. — Все дело в их грамотном запаривании”.

ТАЗЫ ИСКУССТВА

Следующие пару дней продолжалось мое обучение. Сменивший Пурикова бригадир Антон Дородников для начала отходил меня вениками так, что я полчаса отмокал в бассейне, пытаясь уложить в голове весь спектр ощущений. Потом мы с ним три раза наведывались в массажную комнату, где я отрабатывал удары на перевернутой шайке. (На самом деле это помещение справедливо было бы назвать массажно-помывочным, так как здесь выполняется мойка гостя с элементами массажа. Настоящие фанаты уверены, что “жена так не потрет”, а поэтому обязательно заказыва-

Journal-plaza.net

АНАТОМИЯ ВЕНИКА

БЕРЕЗОВЫЙ

Березовый лист очень хорошо прилипает к телу (поговорка про банный лист — именно о нем) и впитывает пот. Если ты куришь или недавно бросил, то воздух от распаренного березового веника поспособствует очищению бронхов от мокроты и накопившихся ядов. Также в листьях березы содержатся эфирные масла, витамин С и каротины, которые очищают и благотворно влияют на кожу.

ДУБОВЫЙ

Особенно хорош, если у тебя жирная кожа: в дубовом листе содержится большое количество дубильных веществ, которые сделают кожу матовой, эластичной и упругой, как резиновый сапог. Аромат распаренных дубовых листьев препятствует чрезмерному повышению артериального давления и успокаивает нервную систему. Кроме того, правильно связанный дубовый веник идеален для работы с паром благодаря своей плотности.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ

В полную силу этим веником парятся только совсем отчаянные любители бани. Если ты к ним не относишься, ограничься легкими поглаживаниями по всему телу. Эфирное масло из иголок можжевельника — великолепное бактерицидное и противовоспалительное средство. А легкий массаж колючими веточками отлично помогает при радикулите, невралгии и ревматизме.

ЭВКАЛИПТОВЫЙ

Для банщицкой работы этот веник не особенно пригоден из-за своей пушистости и тонких прутьев, париться им довольно чувствительно и не очень приятно. Однако, если у тебя начинается насморк или болит горло, эвкалиптовый веник просто незаменим: его нужно настоять в теплой воде в течение 10 минут, и в парной, смачивая веник получившимся настоем, прижать его к лицу и дышать через нос.

КРАПИВНЫЙ

Если ты не ревматик, то вряд ли будешь использовать крапивный веник сам по себе — проще плеснуть на спину кружку кипятка, ощущения примерно те же. Лучше вплети 3-4 веточки крапивы в березовый веник и парься им, это тонизирует и укрепляет кожу.

СМЕНИВШИЙ ПУРИКОВА БРИГАДИР АНТОН ДОРОДНИКОВ ДЛЯ НАЧАЛА ОТХОДИЛ МЕНЯ ВЕНИКАМИ ТАК, ЧТО Я ПОЛЧАСА ОТМОКАЛ В БАССЕЙНЕ, ПЫТАЯСЬ УЛОЖИТЬ В ГОЛОВЕ ВЕСЬ СПЕКТР ОЩУЩЕНИЙ

ют процедуру мойки с детским мылом и натуральной мочалкой из люфы — высушенного бешеного огурца.) Наконец, время экзамена. В парной меня ждет первый клиент. "Новичков мы ставим парить иностранцев, не искушенных в бане, — рассказывает Андрей. — Откуда ему знать, злой ли ты банщик и какой был раньше пар..."

Жизнерадостный японец средних лет уже улегся вниз лицом на скамье. Вспомнив свои мизерные познания в японском, с улыбкой говорю ему: "Конитива!" С уверенным видом прошу банщика Сергея подкинуть воды в печь, а сам застываю над японцем в попытке вспомнить, с чего же надо начинать.

"Подсними!" — подсказывает Сергей, и — ура! — память возвращается. Я как бы сгребаю, "снимаю" веники пар с потолка и "разглаживаю" его над спиной клиента. "Еще троечку!" — кричу. "Смотри, не подожги гостя!" — смеется ассистент. Окутав "Конитиву" паром, начинаю легонько поглаживать его вениками по спине вверх-вниз, чтобы прогреть туловище, но пока не касаюсь ног — икры в слишком горячей парной страдают больше всего. Любители запредельных температур ("сталевары", как их тут называют) даже обматывают ноги эластичными бинтами, чтобы не сжечь их при чудовищных 105-110 °С.

Перехожу к приему, называемому "переметом", — похлестыванию вениками сверху вниз и снизу вверх по бокам и вдоль всего тела (тут надо не "припечатывать", а производить как бы скользящий удар). Японец покряхтывает, хочется думать, что от удовольствия. Следом идут "барабанки": частые и довольно сильные похлопывания поочередно каждым веником по спине и ногам. Кульминационный момент действа — "точки": захват пара сверху всей плоскостью веников и впечатывание их с задержкой на 3-5 секунд в плечи, потом в поясницу, следом в область коленного сустава. Наконец, уже почти теряя сознание, сгибаю ноги гостя в коленках и произвожу серию осторожных, но довольно сильных шлепков по пяткам.

Все, мозг закипел, кожа на руках начинает трескаться. Знаком показываю японцу, что ему нужно повернуться на спину, с озабоченным видом трясу над ним веником (мол, надо бы смочить), выскакиваю из парной и три раза окунаюсь с головой в купель. Мир вокруг по-прежнему лишен резкости, но хотя бы возвращается способность дышать.

А в парной мой камикадзе, кажется, задремал, целомудренно прикрыв причинное место руками. Встряхиваю над ним веники — японец только блаженно улыбается и что-то бормочет на родном языке. Как Советы их победили на Халхин-Голе? Начинаю те же действия, только в обратной последователь-

Journal-plaza.net

МАСТЕР-КЛАСС ПО ЗАПАРИВАНИЮ ВЕНИКОВ ОТ ЕВГЕНИЯ ПУРИКОВА:

“Свежие веники можно просто сполоснуть водой, и они будут готовы. А сухие березовые и дубовые ни в коем случае не заливай горячей водой: от этого листья станут ломкими, очень быстро облетят с веток, и на теле клиента останутся следы от прутьев. Сначала положи веник на 5 минут в холодную воду, потом выплесни ее, на 10 минут залей водой комнатной температуры и лишь потом добавляй кипяток. Только так листья наберут достаточное количество воды и станут гибкими и упругими. Но держать веник в воде более получаса нельзя — листья набрякнут, слипнутся, и мы получим тяжеленный пучок веток, которыми долго не помашешь. И горячие брызги во все стороны, конечно”.

ности: сначала припечатываю клиента к скамье “точками” в области грудной клетки, живота и затем колен, потом энергично охаживаю его “барабанками” и заканчиваю “перемето-том”. Финальный этап парки — порядком одуревший японец сидит на лавке, а я сильными ударами веников по спине и бокам вколачиваю в него остатки пара, понимая, что еще пара минут, и я свалюсь в обморок. Заключительная “точка” по плечам — я заплетающимся языком произношу: “С легким паром!”, удивляясь, что мой голос доносится откуда-то сверху и сбоку.

Японец опрометью вскакивает с лавки, вылетает из парилки и с наслаждением плюхается в кадку с ледяной водой. Я же, забыв снять шапку, окатываю себя поочередно двумя ведрами и на автопилоте бреду в бассейн, но по пути поскальзываюсь и растягиваюсь на полу. “Что ж, неплохо для первого раза, — со сдержанной улыбкой поднимает меня Сергей. — Только имей в виду, что обычно у меня таких клиентов человек 15 в день”.

Похоже, в банщики идут только настоящие фанаты этого дела, причем идут сознательно и остаются тут надолго. Тот же Пуриков пришел в банщики 8 лет назад и стал за это время лауреатом международных конкурсов банного дела. “А еще у нас работает Виталий Солдатов — так он вообще банщик в третьем поколении, — сообщает Женя. — В 50-х годах здесь парил клиентов его дед, потом отец проработал тут почти 40 лет, а 15 лет назад пришел и сам Виталий”.

Прощаясь с коллегами в последний день работы, я осмеливаюсь задать еще один вопрос. После нескольких дней в помывочной и парной я ловлю себя на том, что даже на улице всех проходящих мимо мужчин автоматически представляю без одежды. Я — гетеросексуал в -надцатом поколении, отец двоих детей, так что это раздражает. Отсмеявшись, “сандуновцы” сообщают, что в их среде это называют “синдром окруживших херов”. Проходит после месяца работы. Но нет, я уж лучше пойду в редакцию, в кондиционированное царство одетых качков. У каждого свое призвание. ■

НА ЗДОРОВЬЕ

Прежде чем лихо нахлестываться вениками в раскочегаренной парной, выясни, принесут ли банные процедуры пользу твоему организму. “Регулярные походы в баню могут оказаться полезными при болевом синдроме, вызванном артрозами и некоторыми заболеваниями мышц, — говорит медицинский редактор МН Евгений Пашанов. — Также не лишним будет сходить в баню после тяжелой тренировки, если она прошла без травм. Но одним из главных достоинств бани является ее антистрессовое действие, сравнимое с выездом на природу. Имей в виду, что, вопреки расхожему мнению, баня вовсе не является панацеей от всех болезней — противопоказаний к ее посещению больше, нежели показаний. Лучше не относиться к бане как к невинному развлечению”.

ИДИ В БАНЮ ПРИ:
Бронхиальной астме, хроническом бронхите, ревматизме, артрите — все это не в периоды обострений. “Очень много гостей ходит к нам именно в лечебных целях, — рассказывает Евгений Пуриков. — У меня есть клиент-ревматик, мужик лет шестидесяти, который ходит в баню утром в субботу. Он объясняет это тем, что в выходные на дачу, где он живет, привозят внуков. И чтобы гонять с ними в футбол и ездить на велосипеде на рыбалку, ему необходимо хорошенько пропариться. Говорит, что после бани ощущает себя на 20 лет моложе. Причем он сам вяжет березовые веники, добавляя в них то крапиву, то можжевельник, и перед паркой подробно рассказывает, как именно его нужно пропарить и на какие места обратить особенное внимание”.

МОЙСЯ ДОМА ПРИ:
Обострении любого заболевания, стенокардии, эпилепсии, заболеваниях нервной системы, псориазе, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гипертонии, пороках сердца.

Journalsplaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

33–40 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ДОЛОЙ СТАРЫЙ РЕЖИМ!

Мы уже перепробовали почти все возможные способы тренировки, обеспечивающие рост мышечной массы. У нас остался последний козырь: теперь будем добиваться гипертрофии, варьируя режимы мышечной работы.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Перед тобой шестая часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Первая часть была опубликована в феврале 2012-го.

ФОТО: CORBIS/ФСА

Journal-plaza.net

Поздравляем, ты уже на последних страницах нашей программы по наращиванию мускулов – восемь из десяти месяцев уже прошли. В самом начале мы обещали, что через определенные промежутки времени ты будешь получать новую методику тренировок, использующую отличный от предыдущего набор факторов, стимулирующих рост, так как только таким образом можно надолго обеспечить непрерывную гипертрофию. И мы сдержали обещание – ты уже развивал силу, варьировал объем тренировочной работы и растягивал время нахождения мышц под нагрузкой. Следующие два месяца, чтобы внести в тренировки полезную новизну, мы озаботимся изменением режимов мышечной работы. Вот они.

1. Негативный

В этом режиме концентрическая фаза движения, когда мышца укорачивается, полностью исключена из подхода, а все внимание достается эксцентрической фазе – фазе увеличения мышцы в длине. Твоей задачей будет всего лишь опускать вес, растягивая мышцу, находящуюся под нагрузкой. Считается, что выполнение "негативов" приводит к большему количеству мышечных микротравм, вызывающих гипертрофийный отклик, чем работа в обычном смешанном режиме. Поскольку опустить можно намного больший вес, чем поднять, в негативном режиме ты станешь использовать рабочий вес, превосходящий привычный для конкретного упражнения на 10-20%, и делать это чуть медленнее, чем в обычных подходах.

2. Изометрический

Твои мышцы активно и напряженно работают, но их длина не меняется. Такое случается, если ты, например, держишь перед собой гантель на вытянутой руке.

3. Плиометрический

Проще всего обозначить этот режим как "взрывной". Так происходит во время прыжка вверх – мышцы бедер сначала мощно и быстро сокращаются, отталкивая твое тело от пола, а потом расслабляются и растягиваются до момента приземления и начала следующего повтора. Кроме того, существуют приемы, которые позволяют при выполнении обычных упражнений добиваться непривычного режима работы с помощью намеренного изменения темпа выполнения повтора. А все непривычное, как ты уже знаешь, положительно сказывается на мышечном росте. Ты будешь пользоваться двумя такими способами.

4. Задержка пикового сокращения

Это пауза в точке наибольшего сокращения мышцы. К примеру, при выполнении скручиваний на пресс этот момент наступит тогда, когда твои плечи будут максимально приближены к тазу.

5. Остановка в нижней точке

Останавливаясь и расслабляясь в нижней точке упражнения, ты будешь избегать возникновения стретч-рефлекса – рефлекторного сокращения рабочих мышц в ответ на их быстрое растяжение. Во время силовой тренировки стретч-рефлекс искусственно придает тебе чуть больше сил, особенно если работать "в отбив" – к примеру, резко ускоряясь в нижней точке жима лежа, растягивая мышцы, сгибающие плечо, и быстро меняя направление движения снаряда на обратное. Без стретч-рефлекса твоей мускулатуре будет чуть сложнее работать даже с привычным рабочим весом, что не замедлит положительно сказаться на ее размерах.

Для разных групп мышц мы будем использовать наиболее подходящие именно им приемы сокращения – каждой группе свои. Так что не удивляйся, когда обнаружишь, что мы, например, не используем изометрию при работе с грудными мышцами, – мы не забыли, а сделали это намеренно.

Journalsplaza.net

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

1. Перерыв между пятым и шестым этапами не нужен — приступай к новым упражнениям сразу. Заниматься ты будешь традиционно — 8 недель по 3 раза в неделю. Например: "А" в понедельник, "Б" в среду и "В" в пятницу. Обязательно оставляй между тренировками один день отдыха, ибо, несмотря на кажущуюся простоту, упражнения данного периода дают серьезную нагрузку на ЦНС и могут легко вогнать тебя в состояние переутомления, несовместимое с мышечным ростом.

2. В таблицах с программой тренировок появились новые для тебя обозначения:

"Н" — негатив. Выполняется только эксцентрическая фаза движения во всех повторах, рабочими мышцами ты лишь опускаешь вес.

"Х СЕК" — время в секундах, заданное на удержание веса в нужном положении для изометрических упражнений. Чем меньше секунд, тем больше рабочий вес.

"ВЗ" — взрывной характер работы. Сокращай мышцы мощно и быстро, возвращайся в исходное положение плавно и подконтрольно.

"МАКС СЕК" — выполнение изометрического упражнения максимально долго, до наступления мышечного отказа.

3. В эту программу включены двусеты, то есть серии из двух упражнений на одну мышечную группу, которые ты будешь выполнять подряд и без отдыха. Таким образом ты продолжаешь нагружать одну и ту же мышцу, однако, переходя от одного движения к другому, ты обманываешь подступающую усталость.

4. Кроме того, в шестом, как и в предыдущих этапах, используется уже известный тебе метод чередования подходов. Если упражнения обозначены 1а и 1б, делай их так: подход упражнения 1а/отдых/подход 1б/отдых/возврат к 1а. Когда сделаешь все предписанные подходы данной пары, переходи к следующему упражнению по списку.

5. Отдых между подходами — до полного восстановления, за исключением упражнений, выполняемых во взрывном режиме. См. описание упражнений.

Когда мы начинали публикацию программы по набору мышечной массы, мы обещали тебе 5 этапов. Но, если ты следил за нашими публикациями, то заметил, что это уже шестая. Дело в том, что один из двухмесячных этапов нам пришлось разбить на два месячных — из-за большого количества упражнений он не влезал в один номер журнала. Кстати, будет и еще один — седьмой, бонусный. Чем Дмитрий Смирнов решил тебя порадовать напоследок, ты узнаешь, купив декабрьский номер.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ТРЕНИРОВКА А								
1 Жим штанги лежа средним хватом	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Двусет:								
жим гантелей на полу	2*20	2*15	2*12	2*20	2*15	2*12	2*20	2*12
разводки с гантелями на наклонной скамье	2*20	2*15	2*12	2*20	2*15	2*12	2*20	2*12
3а Отведения с гантелями сидя с лавки	4*12	3*15	4*8	2*20	2*15	2*12	3*15	2*20
3б Швунг одной гантели стоя	4*6 (вз)	3*8 (вз)	4*10 (вз)	2*15 (вз)	2*10 (вз)	2*12 (вз)	3*10 (вз)	2*12 (вз)
4 Отведения стоя 90 градусов	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек	2*30 сек	3*10 сек
5 Подтягивания прямым средним хватом	4*6 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)	4*6 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)	3*8 (н)	5*5 (н)
ТРЕНИРОВКА Б								
1 Фронтальные приседания с паузой внизу	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Становая тяга стоя на подставке + шраги	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
3а Выпрыгивания из седа	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
3б Тяга Кинга	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
4 Подъем на бицепс обратным хватом	4*6 (н)	3*8 (н)	4*6 (н)	3*12 (н)	3*10 (н)	3*8 (н)	3*12 (н)	3*8 (н)
5а Сгибания с гантелями поочередно с остановкой стоя	3*15	3*12	4*15	3*12	3*10	2*15	3*8	2*15
5б Французский жим с гантелями поочередно с остановкой на горизонтальной скамье	3*15	3*12	4*15	3*12	3*10	2*15	3*8	2*15
6 Отжимания от медбола	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек	3* макс сек
ТРЕНИРОВКА В								
1 Жим лежа узким хватом	5*10	3*15	6*4	4*10	3*12	2*20	5*6	2*20
2 Отжимания от пола	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)	5*6 (вз)
3а Тяги гантелей в наклоне с лавки	4*12	3*15	5*10	4*12	3*15	2*20	3*12	2*20
3б Тяга гантелей в наклоне поочередно с остановкой	4*10	3*12	5*8	4*10	3*12	2*20	3*15	2*20
4 Подтягивания широким хватом	3* макс	3* макс	3* макс	3* макс	3* макс	3* макс	3* макс	3* макс
5 Двусет:								
"пугало" с гантелями стоя	4*12	3*15	5*8	4*10	3*12	2*20	4*8	2*20
обратные разводки с амортизатором	4* макс	3* макс	5* макс	4* макс	3* макс	2* макс	4* макс	2* макс

ПРИМЕЧАНИЕ Закончи тренировку любым упражнением для мышц живота, включающим в себя сгибание корпуса. Например, таким как подъем корпуса на наклонной скамье. Сделай 3-5 подходов по 10-15 повторов. При необходимости используй дополнительное отягощение.

ПРИМЕЧАНИЕ Закончить тренировку следует любым упражнением для мышц живота, включающим в себя подъем ног. Например, подъем ног в висе на перекладине. Сделай 3-5 подходов по 12-20 повторов.

ПРИМЕЧАНИЕ Закончи тренировку любым упражнением для мышц живота, включающим в себя латеральное сгибание корпуса, например боковой гиперэкстензией или динамической боковой планкой. Сделай 3-5 подходов по 10-15 повторов.

Journal-plaza.net

Жим штанги лежа средним хватом

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширине плеч. Сведя лопатки и подав грудь вперед, возьмись за гриф средним хватом, то есть чуть шире плеч. Сними гриф со стоек и помести его над собой **(А)**. Не меняя исходного положения корпуса и ног, опусти штангу до отчетливого касания грифом нижней части груди **(Б)**. Мощно вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на полу

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на пол, согнув ноги в коленях, ступни вместе. В руки возьми по гантели и подними их над грудью, развернув грифы в одну линию. Чуть прогнись в грудном отделе и подай грудь вперед **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти гантели так, чтобы плечи — часть руки от локтевого до плечевого сустава — плотно легли на землю **(Б)**. Выдержи двухсекундную паузу, после чего мощно выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори заданное количество раз.

Разводки с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные*

Установи скамью под углом 30–40 градусов, после чего ложись на нее и подними руки с гантелями над собой. Разверни ладони по направлению друг к другу и подай грудь вперед **(А)**. Сводя лопатки, по широкой дуге опусти руки в стороны **(Б)**. Без паузы вернись в исходное положение и повтори.

Отведения с гантелями сидя с лавки

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Сядь на середину лавки, взяв в руки гантели. Отведя руки в стороны, положи гантели на лавку **(А)**. Подними гантели вверх до уровня плеч или чуть выше их **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего верни снаряды на лавку. Расслабься на 2 секунды, после чего повтори подъем. Сделай нужное количество повторов, предписанных программой.

Швунг одной гантели стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор*

Встань прямо, поставив ноги чуть шире плеч. В правую руку возьми гантель и подними ее к плечу. Левую руку отведи в сторону для баланса **(А)**. Помогая себе ногами, как можно мощнее вытолкни гантель вверх **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Отведения стоя 90 градусов

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань прямо, взяв в руки гантели. Чуть согни ноги в коленях. Подними гантели в сторону и чуть вперед так, чтобы между твоими руками, если смотреть на них сверху, получился прямой угол **(А)**. Останься в этом положении. Выдержав нужное количество секунд, вернись в исходное положение — на этом подход закончен.

Journal-plaza.net

Подтягивания прямым средним хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы, предплечья*

Поставь под перекладину лавку и встань на нее. Если надо, предварительно закрепи на поясе дополнительный вес. Помогая себе ногами, выйди в верхнее положение подтягивания – подбородок должен оказаться выше перекладины **(А)**. Плавно, отсчитав не менее 6 счетов, опустись на прямые руки **(Б)**. Помогая себе ногами, вновь выйди в верхнюю точку и повтори.

Выпрыгивания из седа

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра и голени*

Поставь ноги на ширине плеч, а руки заложи за голову **(А)**. Не отрывая пяток, глубоко присядь вниз **(Б)**. Сразу же мощно выпрями ноги и подпрыгни вверх **(В)**. Мягко приземлившись, немедленно опустись в присед и повтори.

ВАЖНО В этом упражнении отдых между подходами составляет не более 30 секунд.

Фронтальные приседания с паузой внизу

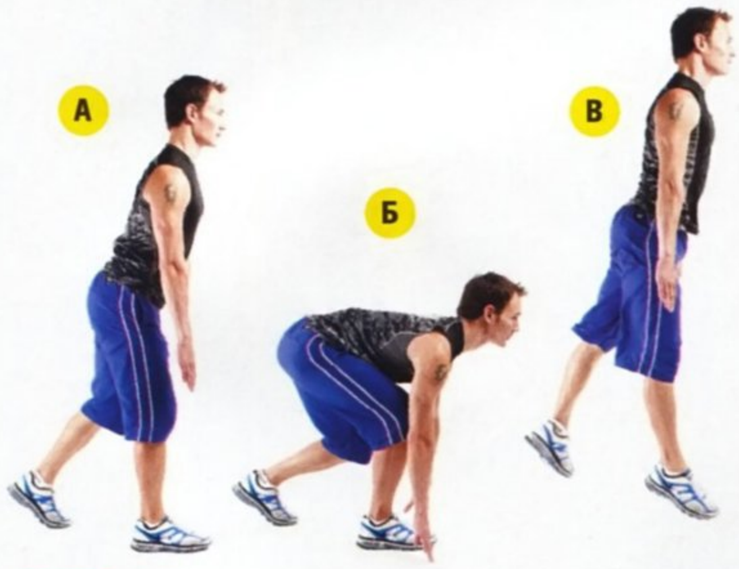
Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра и голени*

Подойди к стойке и возьмись за штангу перекрестным хватом. Помести гриф на передние дельты, подними грудь, напряги спину и, сняв штангу со стоек, отойди назад на пару небольших шагов. Поставь ноги на ширине плеч и чуть отведи таз назад **(А)**. Глубоко присядь и, не расслабляя ног, застынь в нижней точке на 1–2 секунды **(Б)**. Мощным движением выпрямись и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Тяга Кинга

Мышцы: *ягодицы, задней поверхности бедра и голени, квадрицепсы, трапециевидная*

Поставь правую ногу вперед, чуть согнув ее в колене. Левую, также согнутую в колене, отведи назад и поставь мыском на пол. Спину выпрями, руки вытяни перед собой по направлению к полу **(А)**. Наклоняясь, отводя таз назад и сгибая опорную ногу, постарайся, не округляя поясницы, дотянуться пальцами до пола **(Б)**. Сразу же мощно выпрямись и за счет мышц бедра опорной ноги выпрыгни вверх **(В)**. Мягко приземлись и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



ВАЖНО В этом упражнении отдых между подходами не более 30 секунд.

Становая тяга стоя на подставке + шраги

Мышцы: *ягодицы, задней поверхности бедра и голени, квадрицепсы, трапециевидная*

Положи на пол пару дисков или любую другую надежную подставку высотой порядка 10 см. Установи штангу на полу так, чтобы опора находилась строго по центру грифа. Встань на нее, после чего, не отрывая пяток от опоры, присядь вниз и возьмись за гриф хватом сверху. Выпрями спину, вытяни руки и разведи лопатки **(А)**. Синхронным усилием ног и спины выпрямись, подняв штангу от пола **(Б)**. В верхней точке, используя набранную инерцию, с силой пожми плечами **(В)**. Плавно верни штангу на пол и повтори.

Подъем на бицепс обратным хватом

Мышцы: *двуглавая плеча, плечелучевая, предплечья*

Встань прямо и возьми в руки штангу хватом сверху на ширине плеч или чуть шире **(А)**. Помогая себе ногами и спиной, в технике подъема на грудь закинь штангу к плечам. В верхней точке локти должны быть прижаты к корпусу, а кисти не загибаться на себя **(Б)**. Плавно, на 3–5 счетов, опусти снаряд вниз, почти полностью выпрямив руки **(В)**. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО Вес штанги должен превосходить твой обычный рабочий вес в данном упражнении при выполнении аналогичного количества повторов на 5–10%.

Journal-plaza.net

Отжимания от медбола

Мышцы: *трехглавая плеча, грудные, дельтовидные*

Положи на пол достаточно жесткий медбол, который не будет проминаться под весом твоего могучего тела. Прими упор лежа, поставив ноги на пол, а руками упрись в медбол. Из этого положения опустись вниз на половину амплитуды, согнув руки в локтях примерно до прямого угла **(А)**. Задержись в этом положении на максимально возможное время. Выдавив из себя максимум секунд, с чистой совестью отдыхай, ведь на этом подход закончен. Сделай предписанное количество подходов.

ВАЖНО
Не прогибайся в пояснице и не задерживай дыхание.

Жим лежа узким хватом

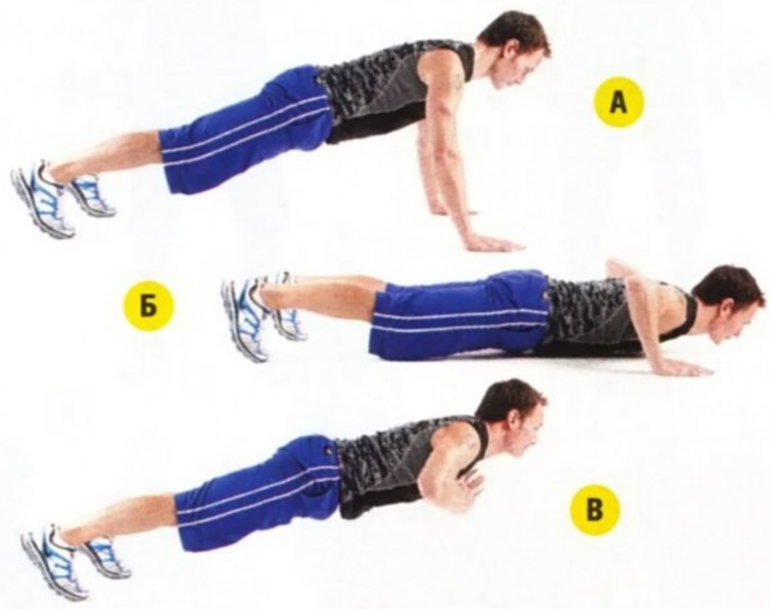
Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ложись на лавку так, чтобы проекция грифа приходилась тебе точно на глаза. Согни ноги, плотно поставь ступни на пол, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за гриф хватом уже плеч, но чуть шире груди. Сними штангу со стоек и удерживай ее на прямых руках над плечевыми суставами **(А)**. Не меняя положения корпуса и ног, опусти гриф на нижнюю часть груди. Локти при этом держи произвольно, но не прижимай сильно к корпусу **(Б)**. Мощным движением выжми штангу на прямые руки. Повтори.

Отжимания от пола

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Прими положение обычного упора лежа, поставив ступни на ширине плеч, а ладони чуть шире плеч. Напряги мышцы живота и ягодицы **(А)**. Сгибая руки, опустись вниз, стараясь коснуться пола носом или грудью **(Б)**. Из этого положения как можно мощнее вытолкни себя на прямые руки и постарайся, оторвавшись ладонями от пола, хлопнуть себя по груди **(В)**. Мягко "приземлись" руками на пол и сразу же опустись вниз, начав следующий повтор.



ВАЖНО Пауза отдыха между подходами отжиманий должна составлять не более 30 секунд.

Тяги гантелей в наклоне с лавки

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Поставь перед собой лавку, возьми в руки гантели и, наклонившись, опусти гантели на лавку. Спину прогни в пояснице, ноги чуть согни в коленях, руки выпрями **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу **(Б)**, после чего верни снаряды на лавку. Не меняя исходного положения, выдержи 1-2-секундную паузу, после чего повтори упражнение.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху чуть шире плеч. Прогнись в грудном отделе и направь взгляд вверх **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Обратные разводки с амортизатором

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной*

Встань прямо, намотав на руки концы амортизатора так, чтобы в исходном положении кисти были на ширине плеч. Локти разверни наружу, ладони направь вниз **(А)**. Сводя лопатки, растяни амортизатор так, чтобы он коснулся груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Journal-plaza.net

Тяга гантелей в наклоне поочередно с остановкой

Мышцы: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, бицепсы, кор*

Поставь ноги вместе, чуть согни их в коленях и, отведя таз назад, наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже коленей. Спину держи прогнутой, а руки прямыми **(А)**. Из этого положения, сводя лопатки, сначала подтяни к поясу правую руку **(Б)**. Теперь подтяни к поясу левую руку **(В)**. Верни в исходное положение правую гантель **(Г)**. Теперь опусти левую руку **(Д)**. Это был один повтор. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО Не поворачивай корпус в процессе выполнения тяг.

“Пугало” с гантелями стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча*

Встань прямо, поставив ноги на ширине плеч и чуть согнув их в коленях. Возьми гантели и опусти их вниз на прямых руках, развернув ладони к себе **(А)**. Направляя локти вверх, подтяни гантели к груди до тех пор, пока плечи не станут параллельными полу **(Б)**. Не меняя положения плеч, разверни предплечья наружу **(В)**. В произвольном порядке вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО В момент поворота наружу необходимо сохранять прямой угол между плечом и предплечьем.

Journal-plaza.net

ВРЕМЯ НА СИЛУ

ВОПРОС **Никак не могу понять, где мне, взрослому семейному мужику с двумя детьми, взять время на 3-4 часовые тренировки в неделю в тренажерном зале, о которых вы пишете с завидной регулярностью? У меня физически нет столько времени!** *Сергей*

ОТВЕТ **Специально для таких, как ты, существует метод поддержания всех систем организма в отличной форме под названием ВИИТ — высокоинтенсивный интервальный тренинг.**

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ доказали, что ВИИТ повышает уровень МПК (максимальное потребление кислорода — величина, показывающая, насколько эффективно работает сердечно-сосудистая система) и нагружает большее количество мышечных волокон за меньшее время, чем обычные тренировки.

Если ты будешь использовать этот метод, тренировки займут не более 5-20 минут, причем тренироваться ты сможешь дома. Ниже представлено несколько вариантов высокоинтенсивной тренировки для разных целей. Каждую тренировку выполняй независимо от другой. Если ты захочешь потренировать все, о чем мы написали, раскидай занятия по разным дням недели. Тренироваться по ВИИТ-методикам можно 2-5 раз в неделю. Несмотря на непродолжительность тренировки, разминку пропускать не рекомендуется.

КАРДИО

Сделай максимально возможное количество прыжков через скакалку за 30 секунд — это нагрузочный период. Не останавливаясь, легко побегай на месте уже без скакалки в течение 1-2 минут — это будет считаться периодом активного отдыха. Повтори цикл еще 3 раза. Проводи тренировку 3 раза в неделю, стараясь раз от раза увеличивать количество прыжков за 30 секунд нагрузки.

СКОРОСТЬ

После разминки сделай 3 подхода по 3 повтора приседаний с гантелью у груди с максимально тяжелым для тебя весом. Отдых между подходами — 30 секунд. Завершив все подходы, отдохни 2 минуты, после чего сделай 3 подхода выпрыгиваний из седа по 10 секунд каждый. Старайся прыгать как можно выше и набери максимальное количество прыжков за указанное время! Отдых между подходами — 30 секунд. Проводи такую тренировку 2-3 раза в неделю.

ЖИРОСЖИГАНИЕ

Прими упор лежа. За 20 секунд сделай максимально возможное количество “скалолазов” — поочередно подтягивай правое и левое колено к груди. Спокойно отдохни 10 секунд, затем повтори. Всего сделай 8 таких циклов, это займет у тебя ровно 4 минуты. Проводи тренировку 2-3 раза в неделю.

Journal-plaza.net

СИЛА

Выполни по подходу каждого упражнения по кругу, делай в каждом подходе максимально возможное за 60 секунд количество повторов:

1. Подтягивания обратным хватом

2. Отжимания от пола с опорой на одну ногу

3. Болгарский сплит-присед

Отдых между подходами — не более 30 секунд. При выполнении болгарских выпадов не отдыхай между нагрузкой на правую и левую ногу, делай все приседы подряд, без отдыха. Всего выполни 3 таких круга, отдыхая между ними по 90-120 секунд, не больше.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

В КАКОЕ ВРЕМЯ ДНЯ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ? ЕСЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ УТРОМ — ДАЕТ ЛИ ЭТО ЭФФЕКТ, КОТОРОГО СЛОЖНО ДОБИТЬСЯ ВЕЧЕРОМ?

Илья Ткачев

Большинство физических качеств лучше всего развивать в районе двух-четырех часов дня. Утро, даже спустя час-два после пробуждения, — не лучшее время как для силовых, так и для кардиотренировок, так как и сердечно-сосудистая система, и твой позвоночник еще не готовы к полноценным нагрузкам. Однако полностью списывать со счетов утренние тренировки не стоит: практикой единоборцев, например, доказано, что утренняя тренировка гибкости может быть куда результативнее вечерней и даже дневной.

Сколько раз в неделю все же лучше заниматься в тренажерном зале?

Гриня

Все зависит от целей и стажа занятий, а также развиваемого качества. К примеру, гибкость тренировать можно и даже нужно ежедневно. Но если речь все же идет о силовых тренировках, то, скажем, на начальном этапе, пока нагрузки невелики, допустимо заниматься до 5 раз в неделю, главное, чтобы тренировка длилась не дольше 40-45 минут. В дальнейшем, чтобы избавиться от лишнего веса и увеличить силу, тренируйся по 4 раза в неделю. Если же задача — набрать вес, то лучше сделать так, чтобы дней отдыха, посвященных восстановлению, в недельном микроцикле было больше, чем тренировочных дней. То есть оптимально — 3 тренировки в неделю.

Стоит ли делать жим штанги лежа, если занимаешься тайским боксом? Хотел бы набрать немного веса, да и просто как-то тянет к этому упражнению. Думаю, если делать без задержки на груди, скоростным качествам жим лежа не помешает.

Дмитрий

Жим лежа не самое лучшее упражнение для того, чтобы набрать вес. Обычно с этой целью тренеры и спортсмены выбирают приседания или становую тягу, а жим лежа идет к ним как полезная добавка. Что касается тренировки скоростных качеств, то их развитие определяет не выбор упражнений, а тренировочные режимы. К примеру, если не делать подходы слишком длинными, то ты точно не нанесешь ущерб своей скорости, особенно если дополнишь жим лежа тяговыми упражнениями и подъемом на грудь. Они увеличат силу мышц-тормозов, предохраняющих твои локтевые и плечевые суставы от травм в момент завершения удара, — именно от них, а не от непосредственных исполнителей движения зависит скорость.

Journalpdia.net

РАЗБОРКА

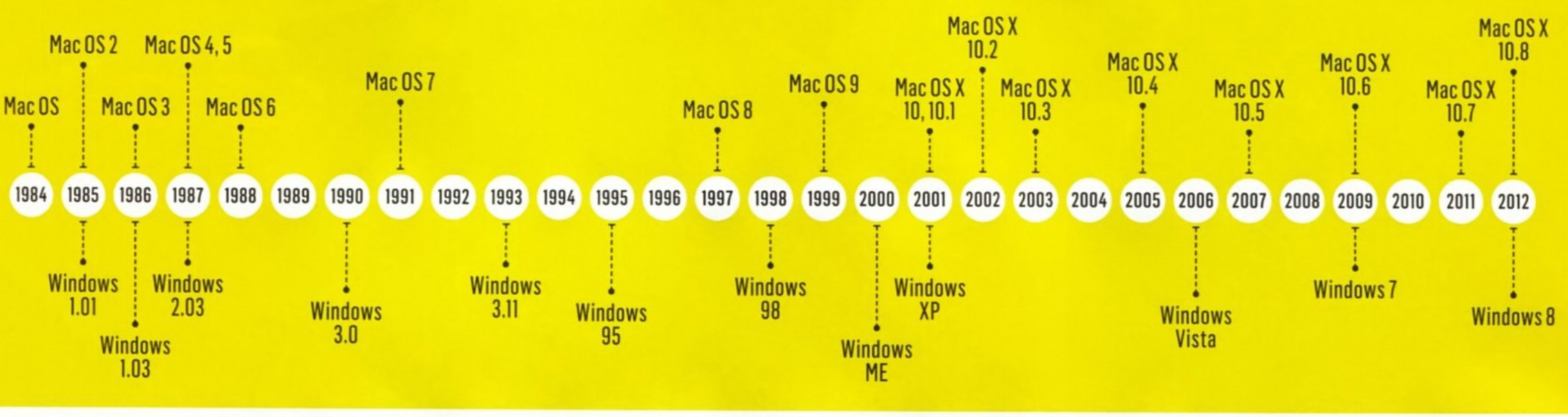
Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ЭКСКУРСИЯ ПО ОПЕРАЦИОННОЙ

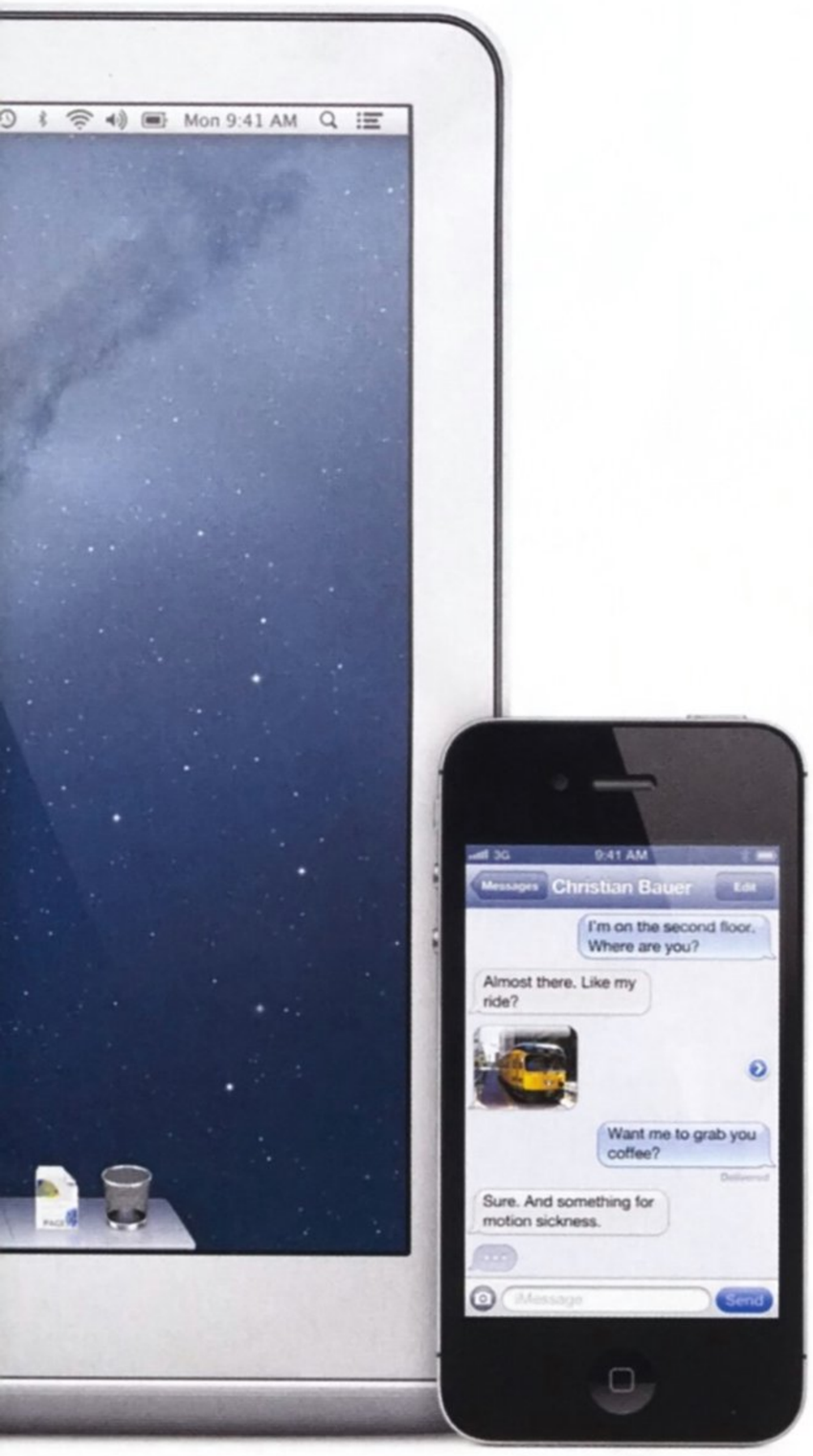
Journal-plaza.net

ИСТОРИЯ ВЕРСИЙ



ЯБЛОЧНЫЙ ЛЕВ

Первой, в июле, вышла новая версия операционной системы от Apple, на 12-м году жизни избавившаяся от приставки “Mac” в названии, — теперь это просто OS X, версия Mountain Lion. То есть в имени больше нет жесткой привязки к компьютерам.



Пока смартфоны мечтают стать компьютерами, сами PC и Mac решили брать пример с телефонов. По крайней мере обновившиеся в 2012 году операционные системы Mac OS X и Windows больше похожи на операционки для мобильных устройств от этих же производителей.

У нас есть серьезное подозрение, что это не просто игра со словами, а первый признак того, что в будущем OS X сольется в цифровом экстазе с iOS (которая сегодня ставится на iPhone/iPad/iPod touch) и станет единой операционной системой для компьютеров, телефонов, плееров и планшетников Apple. Указывают на это и новшества, дебютировавшие на Mountain Lion.

Главная цель обновлений — сделать все, чтобы пользователь мог в любой момент без каких бы то ни было неудобств продолжить на своем мобильном устройстве дело, начатое на компьютере, — и наоборот. Для этого все гаджеты Apple связаны через облачный сервис iCloud, который стал частью операционной системы. Теперь о самих приложениях.

Знакомый по iPhone, iPad и iPod touch обмен мгновенными сообщениями iMessage, позволяющий переписываться аналогами СМС и ММС бесплатно, теперь появляется и в компьютерах Apple.

Это значит, что ты сможешь прямо с Mac отправлять сообщения друзьям и родственникам на их iOS-устройства, добавляя к посланиям фото, видео и другие вложения. Эта переписка будет отражаться и на других гаджетах Apple, зарегистрированных на твой аккаунт, то есть история сообщений будет общей, как и история интернет-серфинга: в браузере на компьютере появляется кнопка, нажав которую, ты увидишь, что последним открывал в браузере телефона или iPad.

Приходят в операционную систему и Facebook с Twitter, которые теперь в OS X приравнены в правах к электронной почте — из любой программы ты можешь одной кнопкой послать что-то на e-mail или выложить в соцсеть. Чтобы посмотреть свою ленту или обновить статус, достаточно сместить мышку в правую часть экрана или нажать соответствующий значок в верхнем меню.

Из iPhone в компьютер приходят приложения “Напоминания” и “Заметки” — тот же дизайн, синхронизация через облако и понятное из названий предназначение. Кроме того, владельцы “яблофонов” увидят в новой системе знакомую диктовку голосом — она теперь работает в любом запущенном на компьютере приложении, но пока не понимает ни украинский, ни русский. Знаком нам и Game Center. Приложение, содержащее информацию об играх, за которыми коротает время владелец, теперь будет вести общую статистику не только с мобильных устройств, но и с “больших” компьютеров.

И наконец, последнее: в настройках безопасности можно указать, какие приложения ты разрешаешь устанавливать на компьютер — любые или только безопасные, купленные в App Store (магазин приложений стал частью OS X еще год назад). Теперь через тот же App Store будет идти и получение обновлений — еще одно решение, скопированное с мобильной iOS.

Journal-plaza.net

ОДНО ОКНО ДЛЯ ВСЕХ

Windows 8 выходит только в октябре, но зато меняется по-крупному — пожалуй, это самое революционное обновление с момента выхода Windows 95. “Восьмерка” будет единой системой, которая может ставиться и на обычные компьютеры, и на планшеты. Кроме того, она будет иметь общее ядро с Windows Phone 8.

Это очень правильный ход: если под не самую распространенную мобильную платформу Windows Phone писать приложения хотел далеко не каждый производитель, то уж под “большой” Windows выпускать свои программы будут вынуждены все, что существенно расширит выбор софта для телефонов — общее ядро позволит легко переносить софт на мобильную систему — и дебютирующих в этом же месяце планшетов Microsoft Surface.

Это был плюс. Минус же в том, что новый интерфейс системы без привычного меню “Пуск”, зато с заимствованными из Windows Phone квадратиками, составляющими стартовый экран и выделенными под разные типы приложений, потребует привыкания.

Microsoft рассчитывает на то, что доля планшетов будет только расти, поэтому все в новой Windows заточено под мультитач (естественно, есть и сенсорная клавиатура); впрочем, конечно, поддержка мышки и обычной “клавы” тоже есть.

У мобильных устройств система заимствует и принцип включения: была поставлена цель мгновенного запуска без загрузки (в итоге на него уходит 8 секунд). И как и у Apple, облачный сервис становится встроенной в систему функцией, синхронизирующей почту, календарь, контакты, мессенджеры и приложение с фотографиями, которое объединяет фото с компьютера, облака и соцсетей.

Кстати, о приложениях — Microsoft понравился опыт Apple со встроенным в систему магазином софта, и в Windows 8 будет аналогичная штука. Теперь для поиска программ не надо бродить по Интернету — достаточно запустить этот магазин и порыться в нем. Кроме того, есть программа для покупки музыки, фильмов и игр. ■

Journalsplaza.net

Men'sHealth

GUIDE TO

STYLE

ОСЕНЬ•ЗИМА
2012/13

100 ПРАВИЛ НА СЛЕДУЮЩИЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ

Journal-plaza.net

01 **ОДЕЖДА ПРОСЛУЖИТ ДОЛЬШЕ**, если стирать ее при низких температурах. При наличии нынешних моющих средств вещи очень редко нуждаются в стирке при температуре выше 30 °С.

02 **ЕСЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РОЖКОМ ДЛЯ ОБУВИ**, то любимая пара проживет гораздо дольше. И не будет ныть спина из-за усилий натянуть башмаки с помощью рук.

03 **ОТТЕНКИ СИНЕГО**, горчичного и изумрудного не только прекрасно сочетаются с более сдержанными цветами, но и поднимают настроение зимой.

04 **ТЕМНЫЕ ДЖИНСЫ ВИЗУАЛЬНО СТРОЙНЯТ**. Они скрывают недостатки фигуры лучше, чем светло-голубые.

05 **ЧТОБЫ ЗИМНЕЕ ПАЛЬТО ВСЕГДА БЫЛО В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ**, не забудь в конце сезона отдать его в чистку, а после — упаковать на хранение в чехол для одежды. Он защитит от моли и пыли.

06 **ДЖИНСЫ ПОСЛЕ СТИРКИ СЯДУТ**, так что лучше покупать пару немного длиннее. В крайнем случае их можно просто подвернуть.

07 **ТЫ БУДЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ ВЫШЕ**, если поверх светлой одежды наденешь джемпер темного цвета.

08

Однотонные синие джинсы — предпочтительный выбор мужчин старше 30 лет. Рваные варенки лучше оставь подросткам, те найдут им применение

стр. 121

на Денисе
Футболка, джинсы
G-Star RAW
Кардиган **Mexx**
Ремень **GANT**

на Георгии
Джемпер синий **Mexx**
Джемпер серый **Tommy Hilfiger**
Джинсы **True Religion**
Ремень **GANT**

Куртка **G-Star RAW**
Футболка, джинсы, ремень **GANT**
Кеды **Armani**

Journal-plaza.net

09

ХОРОШИЙ КОЖАНЫЙ РЕМЕНЬ

КАЧЕСТВЕННЫЙ УЗКИЙ РЕМЕНЬ СТАНЕТ ОТЛИЧНЫМ ВЛОЖЕНИЕМ ДЕНЕГ. ОН — САМОЕ ПЕРВОЕ, ЧТО БРОСИТСЯ В ГЛАЗА, КАК ТОЛЬКО ТЫ РАССТЕГНЕШЬ ПИДЖАК

10 **НАБОР ФУТБОЛОК НЕЙТРАЛЬНЫХ ЦВЕТОВ** пригодится практически в любой ситуации: и на улице, и дома, и в спортзале.

11 **ОБУВЬ — ПЕРВОЕ, НА ЧТО ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ ЖЕНЩИНЫ**. Недорогие, но опрятные туфли классической формы произведут лучшее впечатление, нежели остромодная, но давно не чищенная пара.

12 **ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЦВЕТ ОБУВИ МОЖНО СОХРАНИТЬ**, если использовать обувной крем на оттенок светлее.

13 **ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА, СОВПАДАЮЩАЯ С ЦВЕТОМ ТВОИХ ГЛАЗ**, выгодно их подчеркнет.

14 **ЗОЛОТОЙ ИЛИ СЕРЕБРЯНЫЙ ЗАЖИМ ДЛЯ ГАЛСТУКА**, надетый перед походом на вечеринку после офиса, развеет скуку официального костюма.

15 **СТИРАЯ ТЕМНЫЕ ДЖИНСЫ, ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙ КОНДИЦИОНЕР** для ткани. Это поможет сохранить первоначальный цвет.

16 **ДЖИНСОВАЯ КУРТКА ЦВЕТА ИНДИГО УНИВЕРСАЛЬНА** — она сочетается как с повседневной, так и с более формальной одеждой.

17 **ЧТОБЫ УДАЛИТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ С ОДЕЖДЫ**, положи ее на ночь в морозилку. К утру жвачка отвалится сама.

18 **ЧЕЛКА, УБРАННАЯ С ЛИЦА**, визуально сделает его более тонким и худым. Тем более что прически в стиле 60-х сейчас довольно актуальны.

Journal-plaza.net

Костюм, нагрудный платок **ROY ROBSON**
Джемпер **G-Star RAW**

19

НАУЧИТЬСЯ ЗАВЯЗЫВАТЬ ГАЛСТУК-БАБОЧКУ СОВСЕМ НЕСЛОЖНО. ВЫУЧИВШИСЬ ОДНАЖДЫ, ТЫ УЖЕ НЕ ПОТЕРЯЕШЬ УМЕНИЕ И ВСЕГДА СМОЖЕШЬ ПРИДАТЬ СЕБЕ ШИКАРНЫЙ ВИД. (КАК ВЯЗАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ УЗЛЫ НА ШЕЮ, СМОТРИ НА *totieatie.com*)

20

КОСТЮМ В ТОНКУЮ ПОЛОСКУ ПРИДАЕТ НЕКУЮ ПОДТЯНУТОСТЬ И ХУДОЩАВОСТЬ ФИГУРЕ ВЛАДЕЛЬЦА. БЕЛОСНЕЖНАЯ СОРОЧКА И ПРОСТЫЕ ТЕМНЫЕ БРОГИ ТОЛЬКО УСИЛЯТ ЭТО ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Journal-plaza.net

Пиджак
G-Star RAW
Рубашка,
галстук
ROY ROBSON
Брюки,
оксфорды
Tommy Hilfiger

21

ОСИНАЯ ТАЛИЯ

ДОБИТЬСЯ V-ОБРАЗНОЙ ФОРМЫ ФИГУРЫ ПОМОЖЕТ ПРИТАЛЕННЫЙ КРОЙ ПИДЖАКА

22 **БЛЕСК ЛАКИРОВАННЫХ ТУФЕЛЬ** сохранят детские салфетки без спирта и мыла для самых нежных младенческих поп. Протирай перед выходом в свет (туфли, не попу!).

23 **НЕМНОГО ЛЕГКОГО МОДЕЛИРУЮЩЕГО ВОСКА** поможет удержать прическу в порядке. Гель с эффектом мокрых волос делает их неприятными на ощупь и неестественными на вид.

24 **НА КРУГЛОЕ ЛИЦО** хорошо сядут очки прямоугольной или квадратной формы. Ширина очков должна быть равна ширине лица.

25 **ОБНОВЛЯЯ ГАРДЕРОБ, ДУМАЙ О БУДУЩЕМ**. Инвестируй в вещи, которые послужат тебе долго, — костюмы, обувь, пальто. И поменьше трать на остромодную повседневную одежду.

26 **СЭКОНОМЬ**, приобретая менее дорогую (но не дешевую!) одежду и вкладывая деньги в дорогие аксессуары. Классные обувь, часы и сумка или портфель существенно улучшат твой не самый "дорогой" вид.

27 **КОСТЮМНАЯ ТКАНЬ МЕНЬШЕ МНЕТСЯ**, если ее состав приближается к пропорции 30% мохера, 70% шерсти. Костюм из такой ткани сохранит свою форму даже после трансатлантического перелета.

28 **ОЖИВИ ТРИВИАЛЬНЫЙ СЕРЫЙ КОСТЮМ** парой ботинок темно-шоколадного или черного цвета.

29 **СКРУЧЕННЫЕ В "КОЛБАСКУ" БРЮКИ** имеют меньше шансов замяться в чемодане, чем те, которые сперва аккуратно складывают, а потом прессуют другими вещами.

30 **ЕСТЬ РАЗНЫЕ МНЕНИЯ КАСАТЕЛЬНО ТОГО, НАСКОЛЬКО КРУТО ВЫГЛЯДИТ ФУТБОЛКА** с короткими рукавами поверх футболки с длинными. Но так однозначно теплее.

Journal-plaza.net

Blancpain

Шарфы **Paul & Shark**

Graham

Raymond Weil

Roger Dubuis

Ulysse Nardin

Blancpain

31

МАССИВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ

ОНИ УНИВЕРСАЛЬНЫ И ОДИНАКОВО ХОРОШО СМОТРЯТСЯ КАК С КОСТЮМОМ, ТАК И С ПРОСТОЙ ФУТБОЛКОЙ

32 **“КУСАЧУЮ” ШЕРСТЯНУЮ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКУЮ ОДЕЖДУ** “укротит” поддетая под нее хлопчатобумажная сорочка с длинными рукавами.

33 **МАССИВНАЯ КВАДРАТНАЯ ОПРАВА ПРЕВРАТИТ ОЧКИ В СТИЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ**. Не стоит скромничать в выборе того, что носишь на своем лице.

34 **СКЛАДЫВАЯ СОРОЧКУ В ДОРОГУ**, оберни ее вокруг журнала (МН, разумеется). По прибытии в пункт назначения ее можно будет не гладить.

35 **ЕСЛИ РУБАШКИ ПОВЕСИТЬ НА ПЛЕЧИКИ**, сбрызнуть водой и дать высохнуть, то можно сэкономить время и силы. Никакой глажки, а выглядишь отлично!

36 **КАШЕМИРОВЫЙ ДЖЕМПЕР ИЛИ КАРДИГАН С V-ОБРАЗНЫМ ВЫРЕЗОМ** — отличная инвестиция в гардероб, позволяющая чувствовать себя не только тепло, но и комфортно. Если надеть под пиджак, то тяжелое пальто может не понадобиться.

37 **ПРОСТАЯ БЕЛАЯ РУБАШКА** выглядит одновременно стильно и непретенциозно. После джинсов и черного костюма это наиболее важная и универсальная единица твоего гардероба.

38 **ПОКУПКИ НА РАСПРОДАЖАХ** могут обернуться фальшивой экономией. Вещи, купленные в спешке, зачастую требуют подгонки. А она может вылиться в сумму, превышающую сэкономленную.

39 **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕД БРИТЬЕМ** мягкого отшелушивающего средства поднимет и смягчит волосы на лице. Не стоит применять чаще 2–3 раз в неделю.

Journal-plaza.net

40 **СТАЙЛИНГОВОЕ СРЕДСТВО** лучше наносить на влажные волосы. Так его легче использовать, к тому же шевелюра, высыхая, примет аккуратную форму.

41 **БРЮКИ ВСЕГДА БУДУТ В ИДЕАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ**, если их подвешивать на вешалку талией вниз. Складки на брючинах разгладятся под собственным весом ткани.

42 **СЛИШКОМ ПОПУЛЯРНЫЕ АРОМАТЫ** могут свести на нет индивидуальность – трудно выделиться, если полгорода пахнет твоим запахом.

43 **ПЕРЕД ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНЕ** намочи голову под душем. Это предотвратит излишнее всасывание хлорки и смягчит ее вредное воздействие на волосы.

44 **ОДЕВАЙСЯ ПРОПОРЦИОНАЛЬНО**: к широким брючинам подойдет массивная обувь, к сужающимся книзу – узкая, изящная.

45 **И В ПИР, И В МИР – ТЕМНО-СИНИЙ ПИДЖАК** с джинсами, плюс белая хлопчатобумажная сорочка, плюс броги – универсальное сочетание на каждый день.

46 **РОЖОК ДЛЯ ОБУВИ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ЛЮБАЯ КРЕДИТНАЯ** или скидочная пластиковая карточка.

47 **РУБАШКА С ПУГОВИЦАМИ НА УГОЛКАХ ВОРОТНИКА** не требует галстука и часто носится с расстегнутыми верхними пуговицами. Не рекомендуется для официальных мероприятий.

48

Чтобы **любимая пара джинсов** прожила дольше, не забрасывай ее в стирку по малейшему поводу

Пиджак **Mexx**
Футболка **G-Star RAW**
Джинсы **River Island**
Оксфорды **Tommy Hilfiger**

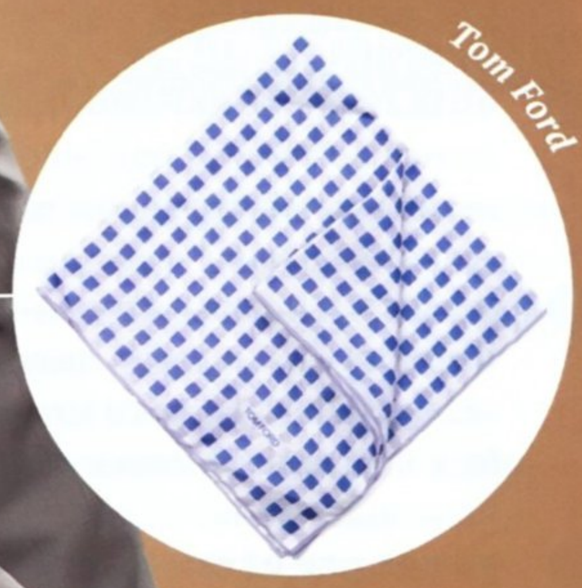
Journalplaza.net

49

СПЕРВА ЗАВЯЖИ УЗЕЛ ГАЛСТУКА И ТОЛЬКО ЗАТЕМ ОПУСКАЙ ВОРОТНИК. ЭТО ПОМОЖЕТ НЕ ПОМЯТЬ ВОРОТНИК СОРОЧКИ

50

ЗАСУНЬ ЯРКИЙ ШЕЛКОВЫЙ ПЛАТОК В НАГРУДНЫЙ КАРМАН, И СТАРЫЙ ПИДЖАК ЗАИГРАЕТ ПО-НОВОМУ. ЭТО САМЫЙ ПРОСТОЙ, ЭЛЕГАНТНЫЙ И НАИМЕНЕЕ ЗАТРАТНЫЙ СПОСОБ ОБНОВИТЬ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД



Костюм-тройка,
рубашка, галстук,
нагрудный платок
ROY ROBSON
Оксфорды
Tommy Hilfiger

Journal-plaza.net

51

РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ

ВЫБИРАЯ ПИДЖАК, ОПУСТИ РУКИ СВОБОДНО ВДОЛЬ ТЕЛА. ЕСЛИ НИЖНИЙ КРАЙ ПИДЖАКА ПРОХОДИТ ПОСРЕДИНЕ ЛАДОНИ, ТО ДЛИНА ВЫБРАНА ИДЕАЛЬНО

52 **ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ, ИДЕАЛЬНО ЛИ СИДИТ НА ТЕБЕ ПИДЖАК**. Немного согни руки в локтях — рукав правильной длины, если его край коснется косточек твоего запястья.

53 **ОДЕТЬСЯ СЛИШКОМ ФОРМАЛЬНО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕГКОМЫСЛЕННО**. Темный костюм на любой встрече будет смотреться куда более выигрышно, нежели прикид в стиле casual.

54 **ОДНОТОННЫЙ ГАЛСТУК** полностью совпадает с твоим однотонным костюмом? Смело выбирай сорочку любого цвета или рисунка, чтобы добавить немного индивидуальности.

55 **БРЮКИ ПРАВИЛЬНОЙ ДЛИНЫ** впереди покрывают верхнюю часть туфель, образуя незначительный излом, а сзади доходят до каблука. Сделай свой обычный по ширине шаг, чтобы убедиться, что длина подходящая. Если при этом виден носок, значит брюки коротковаты.

56 **КЕПКА — КЛАССИКА МУЖСКОГО ГАРДЕРОБА**. Согреет голову в любом возрасте и подойдет к любой форме лица.

57 **УЗКИЙ РЕМЕНЬ ВИЗУАЛЬНО СУЖАЕТ ТАЛИЮ**. А вот ремни с большими пряжками лучше подарить конкурентам — пусть они выглядят коротенькими и толстыми.

58 **ПАРА ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫХ ТУФЕЛЬ** будет выигрышно смотреться с темно-синим костюмом. Туфли светло-коричневого оттенка прибереги к летнему бежевому костюму.

59 **ЧАСТАЯ ХИМЧИСТКА МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ТКАНЬ**. Чтобы освежить костюм, сперва повесь его в ванной комнате, пока принимаешь душ, а потом отправь отвиснуть ночь на свежем воздухе.

Пиджак **Holland & Holland**
Рубашка **Henri Lloyd**
Джемпер **Barbour**
Брюки **Filson Garment**

Journal-plaza.net

Жилет, рубашка, ремень **Tommy Hilfiger**
Кеды **Armani**
Джинсы **Pepe Jeans**

60 **ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ВОЛОС В УШАХ И НОСУ** лучше специальным триммером. Выщипывание может спровоцировать воспаление и высыпания на коже.

61 **ЗРИТЕЛЬНО УДЛИНИТЬ НОГИ ПОМОГУТ БРЮКИ СО СКОШЕННЫМ НИЗОМ**, брючина которых не будет заламываться впереди и прикроет верх каблука сзади.

62 **ЧЕМ ТЕМНЕЕ ТВОИ ВОЛОСЫ** и смуглее кожа, тем более яркие цвета в одежде ты можешь себе позволить. Даже кислотные цвета могут выглядеть хорошо в сочетании с подходящим оттенком кожи.

63 **ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ОПРАВА ОЧКОВ** не закрывает брови. Модели большего размера скроют слишком много.

64 **БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛАГИ МЫ ТЕРЯЕМ ПО НОЧАМ**. Немного увлажняющего крема с вечера сохранит свежесть лица.

65 **ЯРКИЕ ЦВЕТА И ВЕСЕЛЫЕ РИСУНКИ НОСКОВ** добавят разнообразия одежде нейтральных тонов. Пусть носки будут немного с придурью.

66 **НОСКИ СМОТРЯТСЯ ЛУЧШЕ**, когда сочетаются с брюками, а не с обувью.

67 **ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЕ ПО РАЗМЕРУ ПОЛО** гораздо удобнее любой хлопчатобумажной сорочки и вполне подходит, чтобы надевать его с костюмом в офис.

68

Любопытно, что из всех трусов **“боксеры” сложнее всего идентифицировать** даже под облегающими брюками

Journal-plaza.net

69

ДОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ТЕЛЕ

ЗАПАХ ЛЮБИМОЙ ТУАЛЕТНОЙ ВОДЫ СОХРАНИТСЯ ВЕСЬ ДЕНЬ, ЕСЛИ УТРОМ НАНЕСТИ ПАРУ КАПЕЛЬ НА ВОЛОСЫ. **ВНИМАНИЕ!** ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ

Blu Mediterraneo Bergamotto di Calabria от Acqua di Parma

La Nuit de L'Homme Frozen Cologne от Yves Saint Laurent

Fahrenheit Absolute от Dior

Black Angel от Mark Buxton

Play Sport от Givenchy

Antidote от Viktor & Rolf

Loewe 7 Natural от Loewe

Fou d'Absinthe от L'Artisan Parfumeur

London от Playboy

Journalkplaza.net

Костюм, рубашка **Ermenegildo Zegna**
Галстук, туфли **a.testoni**

70

ШЕЛКОВЫЙ ГАЛСТУК ШИРИНОЙ 7 СМ (ИЗМЕРЯЕТСЯ В САМОЙ ШИРОКОЙ ЧАСТИ) — НАИБОЛЕЕ УНИВЕРСАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ, НЕПОДВЛАСТНАЯ НИКАКИМ ПРИЧУДАМ МОДЫ. СПОКОЙНАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ РАСЦВЕТКА УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНСЫ НА МАКСИМАЛЬНО ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

Tom Ford

Salvatore Ferragamo

71

В ТЕПЛУЮ ПОГОДУ НОСИ ТУФЛИ НА БОСУ НОГУ. РЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЕ НОГ И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ ОБУВИ ПРЕДОТВРАТЯТ ПОЯВЛЕНИЕ ЗАПАХА

Journal-plaza.net

Костюм,
рубашка **Isaia**
Нагрудный
платок
ROY ROBSON
Туфли **a.testoni**

72

ХОДИМ ПАРОЙ

ЖИЗНЬ КОСТЮМА БУДЕТ ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ, ЕСЛИ УКОМПЛЕКТОВАТЬ ЕГО ДВУМЯ ПАРАМИ БРЮК. ОНИ ВСЕГДА СНАШИВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ ПИДЖАКОВ

73 **ШИРОКИЕ ДЕРЕВЯННЫЕ ПЛЕЧИКИ** помогут сохранить рубашки в форме. Эти приспособления не допустят появления нежелательных пузырей и растянутостей на плечах и рукавах, что запросто могут сделать тонкие вешалки из пластмассы или проволоки.

74 **ИСПОЛЬЗУЙ АКСЕССУАРЫ ГРАМОТНО**: запонки не дружат с casual, они приветствуются в деловом либо вечернем наряде.

75 **ПИДЖАК С ТРЕМЯ ПУГОВИЦАМИ** визуально сузит широкую приземистую фигуру. А высокие лацканы отвлекут внимание от линии талии.

76 **ВЫБИРАЙ КОСТЮМЫ НА НЕКЛЕЕВОЙ ОСНОВЕ** (когда слой полотна между материалом костюма и подкладкой не клеится к ткани, а пришивается). Такие костюмы “дышат”, позволяя тебе чувствовать себя максимально комфортно.

77 **ВЫБИРАЯ КОСТЮМ**, всегда представляй, как долго сможешь его носить. Следует помнить, что слишком широкие или узкие лацканы, брючины и накладные плечи быстро выходят из моды. Умеренная классика живет дольше всего.

78 **КОРОТКИЙ ТРЕНЧ СЕРОГО ЦВЕТА** достаточно универсален, чтобы отлично сочетаться с доброй половиной гардероба (кроме спортивного костюма), и в то же время достаточно компактен, чтобы поместиться в портфель и немедленно защитить от дождя.

79 **ШЛИЦЫ, ОНИ ЖЕ РАЗРЕЗЫ НА НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ ИЛИ БОКОВ ПИДЖАКА**, помогут избежать образования складок на спине. Благодаря шлицам пиджак хорошо сидит на тебе, даже когда сидишь ты.

Journal-plaza.net

80 **СМЕШИВАЙ РИСУНКИ И УЗОРЫ В ОДЕЖДЕ**, придерживаясь несложных правил: единство цветовой гаммы, разная величина похожих рисунков и одинаковая величина несхожих узоров.

81 **УЗКИЕ ДЖИНСЫ ИЛИ БРЮКИ** выглядят лучше, если имеют слегка укороченную длину, приоткрывающую носок и полностью открывающую обувь.

82 **САМЫЕ ЛУЧШИЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ СТРЕМИТЕЛЬНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ** по миру делают из мягких и комфортных тканей с особым переплетением нитей. Устойчивые к грязи и погодным условиям, такие ткани не пачкаются и не мнутся во время постоянных переездов.

83 **ЧТОБЫ ЛИЦО НЕ ЛОСНИЛОСЬ**, воспользуйся легким увлажняющим кремом на водной основе.

84 **ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТОВАРНЫЙ ВИД ТВОЕГО ПИДЖАКА В САМОЛЕТЕ**, не стесняйся попросить стюардессу повесить его на плечики.

85 **КУРТКА ИЗ ОВЧИНЫ** избавилась от своей репутации третьесортного меха и может выглядеть стильно. В виде бомбера, косухи или короткой дубленки, она отлично согреет зимой.

86 **ОТПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН** за новой парой джинсов, не поленись захватить с собой для примерки пару обуви и ремень, которые собираешься носить с обновкой.

87 **ГОЛУБЫЕ ДЖИНСЫ** отлично смотрятся с кожаной обувью рыжего, желтого или коричневого цвета. Особый шик — совпадение оттенка строчки на джинсах с цветом обуви.

88

Черный **и синий цвета отлично сочетаются.** Чем темнее синий, тем лучше

Кардиган, ботинки **Tommy Hilfiger**
Футболка **G-Star RAW**
Джинсы, ремень **GANT**

Текст: **Дэвид Уотерс, Катя Дейнеко**
Фото: **Саша Самсонова, Роман Зубарев, Ярослав Данильченко**
Стиль и макияж: **Евгения Кожебаткина**
Стиль: **Ксения Лесничая**
Макияж: **Наталья Стрильчук**
Модели: **Денис Грищук, Богдан Перевертун, Георгий Мороченко** (L-Models)

Journal-plaza.net

89

ХОРОШАЯ ОБУВЬ

ДОБАВИТ ШИК ДАЖЕ САМОЙ ПРОСТОЙ ОДЕЖДЕ

90 **О КОМФОРТЕ НОГ** и свежести обуви позаботятся деревянные колодки — они впитывают влагу и сохраняют форму обуви.

91 **ПАРА КЛАССИЧЕСКИХ ОКСФОРДОВ** точно не застоится в твоем шкафу и при должном уходе прослужит годами.

92 **ЧУККА-БОТЫ НЕЗАМЕНИМЫ** на каждый день — удобны, как кроссовки, только выглядят поинтереснее.

93 **КЛАССИЧЕСКИЕ ЧЕРНЫЕ ТУФЛИ** — невероятно универсальная обувь. Они подойдут к костюму любого цвета, кроме коричневого. С коричневым костюмом будут хорошо смотреться только коричневые туфли.

94 **СОБИРАЯ ЧЕМОДАН**, нафаршируй обувь свернутыми носками и бельем — так она сохранит форму, а в чемодане будет больше места.

95 **ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ СТРОЙНИТ** и всегда элегантен. Черный, идеально сидящий по фигуре костюм — одна из самых универсальных вещей в гардеробе.

96 **ПРОБЛЕМА ПЯТЕН ПОД МЫШКАМИ** будет решена, если пользоваться не содержащим спирт дезодорантом.

97 **ДОБАВЬ БЛЕСКА ОБУВИ**, полируя ее игристым вином: винные кислоты удалят тусклость излишнего жира от крема и усилят насыщенность цвета.

98 **НЕ ХОЧЕШЬ ПОСТУПАТЬСЯ КОМФОРТОМ**, но всегда должен быть готов к деловым встречам? Держи в офисе пару классических кожаных туфель для молниеносной смены имиджа.

99 **ПОБАЛУЙ ТУФЛИ СПЕЦИАЛЬНЫМ КРЕМОМ НА НОЧЬ** и полировкой с утра. Для обуви это все равно что увлажняющий крем для лица.

100 **КОЖАНЫЕ ИЛИ КОМБИНИРОВАННЫЕ КЕДЫ** — многофункциональная обувь: выглядит, как повседневная, а комфортна, как спортивная. ■

Geox

Vagabond

Boxfresh

Clarks

Journal-plaza.net

СКРОМНОЕ ОБАЯНИЕ МОНТЕ-КАРЛО

Ты еще не был в Монте-Карло? Тогда не стоит откладывать это приятное знакомство на потом! Мягкий климат, расслабляющая атмосфера роскоши, комфорта и спокойствия, здоровая средиземноморская кухня и возможность выплеснуть немного адреналина в самом знаменитом казино мира – что еще нужно для осеннего отдыха? Разве что билет на рейс "Австрийских авиалиний" до Ниццы...

Более здоровую и безопасную страну, чем Монако, найти сложно. Забота о жителях и гостях княжества ощущается повсеместно, достаточно взглянуть на висящие тут и там на улицах шкафчики с дефибрилляторами для реанимации прохожих. Впрочем, дефибрилляторы оставим почтенным монакским пенсионерам и спустившим в казино казенные деньги бухгалтерам. У читателей МН приоритеты другие. Где остановиться, чем заняться и где подкрепиться в Монако?

"Я К ВАМ ПРИШЕЛ НАВЕКИ ПОСЕЛИТЬСЯ..."

С тех пор как Монако стало из гордого, но небогатого княжества превращаться в самый фешенебельный курорт мира, все наилучшее для жаждущих роскошного отдыха предлагает компания Monte-Carlo SBM. В ее колоде – сплошные тузы, включая любимый отель Черчилля Hôtel de Paris или расположенный прямо на морском берегу курорт-отель Monte-Carlo Bay, а также роскошный по содержанию и демократичный по атмосфере Hôtel Hermitage. Кстати, поселившись в отелях SBM, ты получишь доступ к целому ряду бонусов, включая бесплатный вход в старейшее и знаменитейшее Casino de Monte-Carlo.

ТРАТИМ КАЛОРИИ

Хочешь основательно размяться? Высококлассные теннисные корты, расположенное в горах поле для гольфа, откуда открывается великолепный вид на окрестности, и шикарный фитнес-центр с видом на море в Thermes Marins de Monte-Carlo – к твоим услугам. Хочется танцевать – можно отправиться в знаменитый ночной клуб Jimmy'z или в бар Moods с живой музыкой. Один из вариантов проведения досуга – просто побродить по узким улочкам старого города либо посетить Океанографический музей (тот самый, где директором был Жак-Ив Кусто). А учитывая, что Монако расположено между Францией и Италией, можно взять напрокат автомобиль и прокатиться по "соседям" – достопримечательностей хватает и там, и там. Ну и казино, куда же без них.

ПОГЛОЩАЕМ КАЛОРИИ

Рестораны – такой же "специалитет" Монако, как и казино. Здесь существует собственная система оценки заведений по "пяти-бриллиантовой" шкале, да и мишленовских звезд хватит не на одно созвездие. Что не означает, что в Монте-Карло каждый прием пищи обойдется тебе в недельное жалованье – там найдутся рестораны на любой вкус и кошелек. Просто помни, что даже на отдыхе мышцам нужен белок, и все будет хорошо!

Редакция благодарит Monte-Carlo SBM

- **www.montecarlosbm.com**

Journal-plaza.net

BREITLING. ЛЕТАЕТ В ОБЛАКАХ

Бортовые приборы Королевских ВВС Великобритании. Официальные часы Ассоциации пилотов и владельцев самолетов. Хронометры гражданских авиакомпаний. Инструменты профессиональных летчиков Jet Team, управляющих реактивными самолетами. Часовая мануфактура Breitling представляет свою “воздушную артиллерию”.

CHRONOMAT 41

Флагманская коллекция **Breitling — Chronomat** — была разработана в тесном сотрудничестве с итальянской летной группой Frecce Tricolori. Часы благодаря запоминающемуся дизайну и превосходной функциональности сразу взлетели на вершину популярности, где остаются и сегодня. Праздную 125-летний юбилей, Breitling представила новое поколение Chronomat — с первым мануфактурным механизмом Caliber 01. Автоматический хронограф прошел серию сложнейших тестов швейцарского института COSC и получил высшее звание — высокоточного хронометра. Часы отображают текущую дату, а также позволяют засекать время при помощи хронографа и определять среднюю скорость авто благодаря тахиметрической шкале. Стальной корпус и браслет, рельефная заводная головка, безель с люминесцентным райдером и гравировкой шкалы — Chronomat 41 выглядит по-настоящему мужественно.

NAVITIMER 01

Самый уважаемый представитель “эскадрильи” Breitling — часы **Navitimer**. Это единственный в мире хронограф, который выпускается серийно уже 60 лет. Именно Navitimer — официальные часы Ассоциации пилотов и владельцев самолетов. Этот инструмент регулярно совершает полеты на запястье знаменитого актера и профессионального летчика Джона Траволты. Часы Navitimer 01 нового поколения укомплектованы мануфактурным калибром. Специально разработанная логарифмическая линейка Navitimer 01 позволяет осуществить ряд необходимых вычислений на борту самолета, а именно: рассчитать среднюю скорость, пройденное расстояние, расход топлива, скорость набора высоты или снижения, перевести мили в километры и пр. Часы легко узнать благодаря крупному корпусу (43 мм в диаметре) с фирменным рифленым безелем. На фоне черного циферблата эффектно выделяются красная секундная стрелка и светлые “окошки” хронографа.

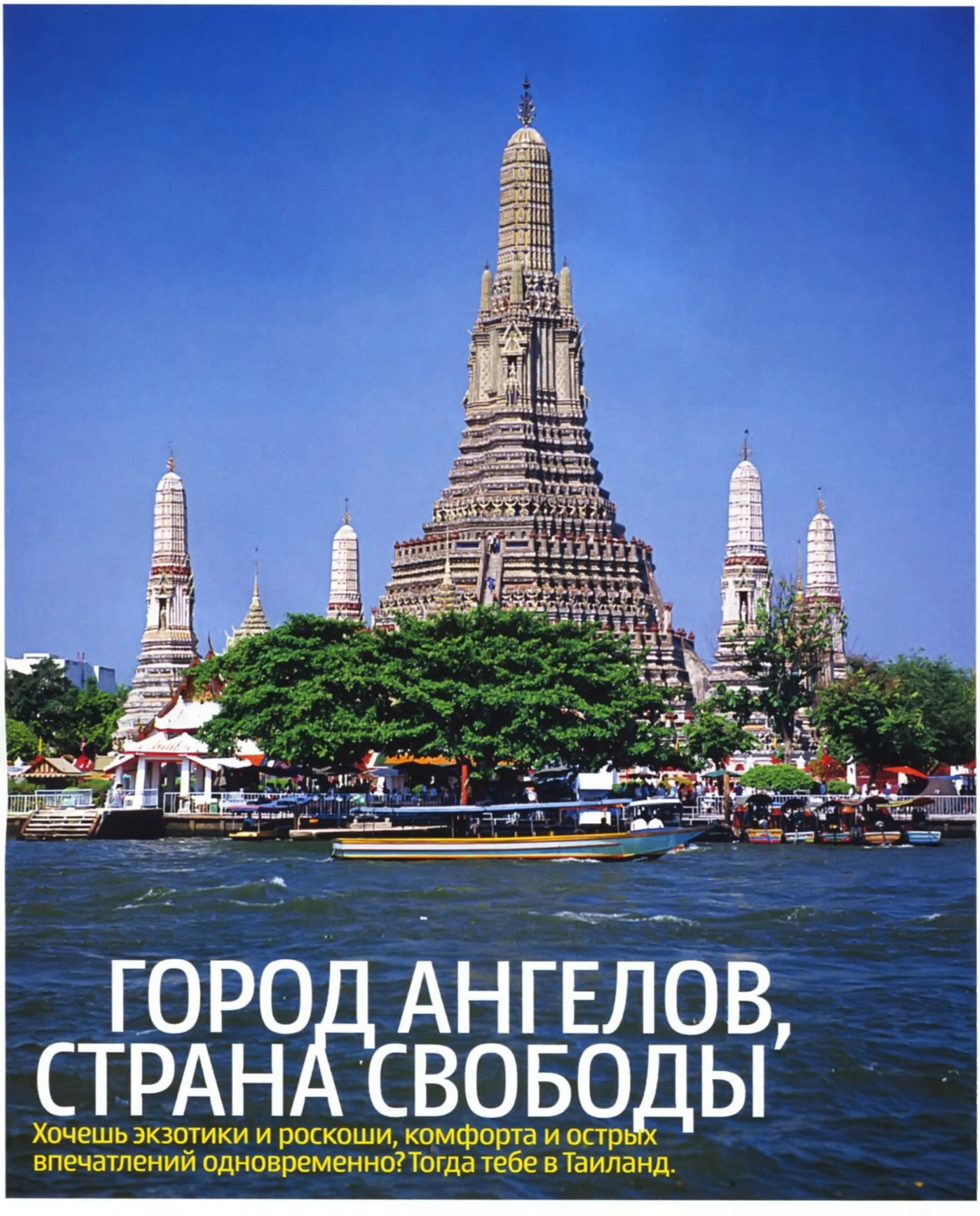
TRANSOCEAN CHRONOGRAPH

У часов линии **Transocean** весьма глубокие корни. В 1958 году на волне развития межконтинентальных перелетов компания Breitling создала высокоточные, противоударные и антимагнитные часы, способные пересечь Атлантику. Сегодня Breitling возрождает эту легендарную коллекцию в часах Transocean Chronograph. В дизайне читаются нотки ретро, даже логотип на циферблате позаимствован из прошлого. Вместо фирменной крылатой буквы “B” здесь — прописная литера, которая много лет служила официальным знаком часовой компании. Современные хронографы Transocean Chronograph получают энергию от мануфактурного механизма с автоматическим заводом Caliber 01. Оформление часов лаконично и просто: черный циферблат, на котором контрастны и читабельны продолговатые метки и стрелки из стали, стальной же корпус и гибкий браслет в стиле миланского плетения.

www.MensHealth.com.ua

MH

Journal-plaza.net



ГОРОД АНГЕЛОВ, СТРАНА СВОБОДЫ

Хочешь экзотики и роскоши, комфорта и острых впечатлений одновременно? Тогда тебе в Таиланд.

ТАИЛАНД — СОВЕРШЕННО УНИВЕРСАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЛЯ ТУРИЗМА, чем, собственно, и хорош. И если ты почему-то привык думать об этой стране исключительно как о мекке секс-туризма, то очень сильно заблуждаешься. Но мы постараемся тебя просветить и наставить на путь истинный. Таиланду единственному из своих соседей по региону удалось сохранить независимость в колониальную эпоху, и, возможно, именно эта свобода так позитивно отразилась на характере тайцев — как люди свободные и независимые, они искренне рады гостям, в том числе и тебе. И если буддизм — доминирующая религия в Таиланде, то дружелюбие и доброжелательность — это что-то вроде тайской национальной идеи. Добавь к этому головокружительное сочетание старины и модерна, азиатской экзотики и ультрасовременной архитектуры, теплый климат круглый год и невероятно разнообразную кухню — и ты получишь необычайно привлекательный вариант для отпуска. А может быть, одним отпуском дело не ограничится — все большее число наших соотечественников, побывав в Таиланде в качестве туристов, настолько подпадает под очарование Сиама, что перебирается туда насовсем... Впрочем, не все сразу.

КУРОРТНИЧАЕМ

Конечно же, Таиланд — это прежде всего море и пляжи. Паттайя, Самуи, Пхукет, Ча-Ам или Пхи-Пхи — эти курорты хороши по-своему, на каждом ты найдешь что-то для себя. Паттайя и Пхукет — более демократичные, шумные, многолюдные; остров Самуи в Сиамском заливе — место спокойное и уединенное; Ча-Ам, где расположена летняя резиденция одного из тайских королей, или архипелаг Пхи-Пхи и подавно настраива-

Journal-plaza.net

СПОРТ-КУРОРТ

Самые популярные виды отдыха в Таиланде (кроме пляжного ничегонеделания, тайского массажа и поглощения вкусной, недорогой, разнообразной и полезной тайской еды) — это дайвинг и кайтсерфинг, а также гольф. Но специально для тебя есть кое-что поактивнее — школы тайского бокса, так называемые кемпы. Опыт занятий тайским боксом там необязателен, берут и новичков, причем программу подбирают индивидуально. Главное, чтобы физподготовка была на уровне стандартов MH. Для более полного погружения в тренировочный процесс жить можно прямо в кемпе. Выбери себе кемп поближе к морю — совместишь полезное с приятным.

ют совсем на другой лад, наполняя тебя спокойствием и умиротворением. Пхи-Пхи — вообще место особенное, и вполне возможно, что ты уже видел его. Ведь на одном из островов Пхи-Пхи, а именно Пхи-Пхи-Ле, Дэнни Бойл снимал фильм "Пляж" с Леонардо ДиКаприо в главной роли. Впрочем, даже если ты не являешься поклонником Лео, белоснежный песок и лазурные воды Андаманского моря у берегов Пхи-Пхи не оставят тебя равнодушным.

ИХ НРАВЫ

Ни в коем случае не вздумай прихватить с собой чего-нибудь наркотического, чтобы улетней отдыхалось, — в Таиланде за наркотики светит смертная казнь. Если везешь лекарства — помести их в оригинальную упаковку, и не помешает позаботиться о рецепте от врача. Что касается алкоголя, то за распитие оного, скажем, в парке ты можешь схлопотать до 6 месяцев в тайской тюрьме, а тайские тюрьмы и тайские отели — это две очень большие разницы. Впрочем, если ты захочешь выпить бокал-другой за ужином в ресторане, никто на тебя криво не посмотрит, тем более что в Таиланде активно развивается виноделие. Алкоголь здесь не табу (в отличие от пьяного дебоширства, за которое опять-таки можно угодить в кутузку, но уже на срок до года).

P.S. Ну и если вдруг увидишь, что все тайцы вокруг вскочили навытяжку, вероятно, играет национальный гимн, так что уважь их, постой с ними минутку-другую (если ты в этот момент идешь по улице — просто остановись).

Journal-plaza.net

БАНГКОК

Побывать в Таиланде и не посетить Бангкок – это все равно что приехать в Париж и не увидеть Эйфелеву башню. Так что непременно выдели хотя бы день на прогулку по “городу ангелов” – именно так в переводе звучит сокращенное местное название Бангкока, Крунгтеп (про полную версию лучше не спрашивай, просто запомни, что она попала в Книгу рекордов Гиннесса, как самое длинное название города). Если бы Семен Семеныч Горбунков побывал в Таиланде, он смело мог бы прочитать лекцию под названием “Бангкок – город контрастов”. Хитроумное переплетение мостов и путепроводов, множество каналов на реке Чао Прайя, по которым снуют лодки и катера, а вокруг небоскребы и буддистские ступы – глаза просто разбегаются. Обязательно загляни на плавучий рынок, каналы есть и в Амстердаме, и в Венеции, а вот плавучий рынок – только в Крунгтепе. То есть в Бангкоке. Ну и конечно, не забудь про королевскую резиденцию – Большой дворец с Храмом Изумрудного Будды.

ФЕРМЕРСТВО ПО-ТАЙСКИ

Зеленый туризм набирает популярность во всем мире, и Таиланд не исключение. Местный писк моды – экскурсии на различные фермы. Есть фермы грибные, где можно попробовать даже мороженое из грибов. Есть фермы, где выращивают орхидеи. Есть экскурсии на рисовые плантации или на виноградники, где можно познакомиться с тайским виноделием – как с процессом, так и с его плодами. А есть совершенно экзотическая для тайцев коровья ферма, которая и нашему человеку покажется дикой экзотикой, потому что у нас в таких условиях не то что коровы, а даже не все люди живут.

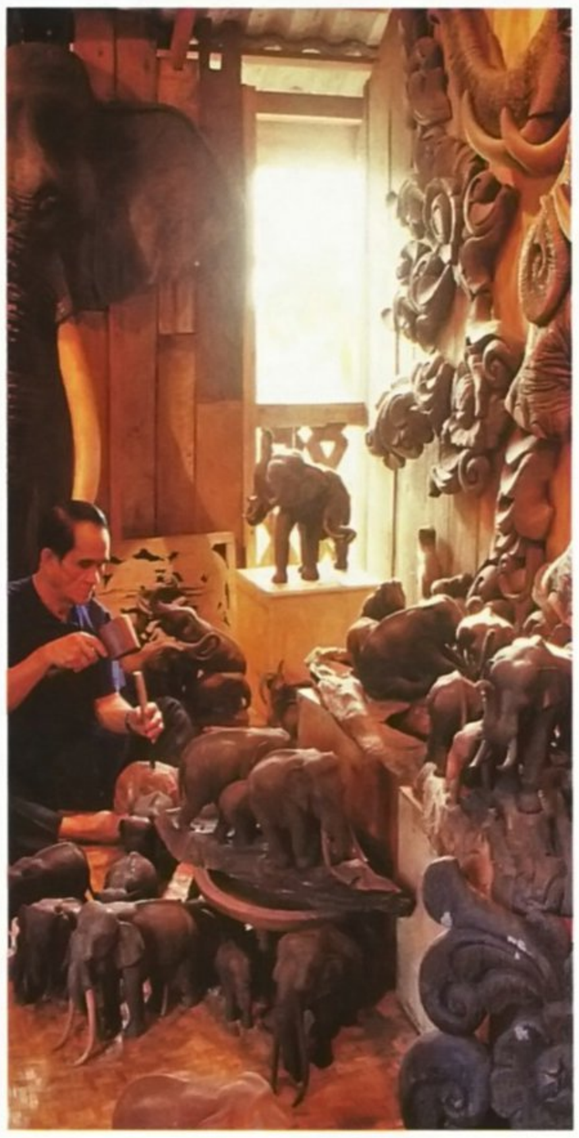


РИС И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ

Тайская кухня уверенно входит в десятку самых популярных национальных кухонь мира, так что с кулинарной точки зрения тебя ждет незабываемое путешествие. Возможно, тебе будет интересно узнать, что тайская кухня условно делится на четыре региональные кухни, сформировавшиеся на основе местных традиций и влияния кулинарных традиций соседних государств. Но самое главное, что ты должен усвоить, – пока не освоишься и не подберешь себе блюда по вкусу, проси подавать приправы отдельно.

Journal-plaza.net

SMART TV: УМНЕЮТ НА ГЛАЗАХ

Лидер в производстве “умной” техники, компания Samsung Electronics вывела взаимодействие между зрителем и телевизором на новый уровень. Технология Smart Interaction, примененная в моделях ES8000, ES7000 и PSE8000, устраняет физические барьеры между тобой и экраном, позволяя управлять телевизором с помощью голоса, жестов и распознавания лица. Теперь включать и выключать устройство, активировать приложения и искать контент посредством встроенного браузера можно, даже не прикасаясь к пульту ДУ! Секрет — во встроенной камере и двух направленных микрофонах. Про качество изображения инженеры Samsung тоже не забыли.

ШАГ К УСПЕХУ

Известный итальянский бренд Baldinini всегда старается быть ближе к своим покупателям. Уже в августе жители Харькова также смогли оценить качество и стиль обуви Baldinini, посетив фирменный монобутик в ТРЦ “Караван”, расположенный по адресу: ул. Героев Труда, 7. Главной особенностью компании является ее постоянное стремление к совершенству. Именно поэтому вся обувь Baldinini — это прежде всего качество, основанное на 100-летнем опыте, а также мастерство дизайнеров, которые улавливают каждое желание покупателей.

ПОДКОВА НА СЧАСТЬЕ

Приносит ли удачу подкова, науке неизвестно. Зато все поклонники американского джинсового бренда True Religion, использующего в качестве символа подкову, отлично осведомлены о том, что она привлекает внимание, а от внимания до успеха (у противоположного пола) — один шаг. Ну а сейчас True Religion выпустил линию джинсов Phantom, фишка которой заключается в особом способе детализации подковы на заднем кармане. На этот раз она не отстроченная, а тисненая. С течением времени в результате носки и стирки джинсов подкова проявляется сильнее, придавая им уникальный винтажный стиль. Купить эти и другие премиум-модели можно в магазине джинсовых сливок JiST.

Journal-plaza.net

ЯРКАЯ ОСЕНЬ ОТ REEBOK

Лето прошло, и очень кстати подоспела осенне-зимняя коллекция 2012/13 от Reebok, вобравшая в себя все лучшее от классики бренда до новейших трендов. В частности, в честь 25-летнего юбилея знаковых для поклонников бренда моделей кроссовок — Workout и Freestyle — Reebok выпустил юбилейную коллекцию Vintage, воплощающую лучшие традиции марки. Коллекцию Always Classics расширили линейкой кроссовок Trail Pack, усовершенствованных для отдыха на природе, а коллекцию New Classics пополнила ультрасовременная сверхлегкая модель SL 211. И конечно, нельзя обойти вниманием обновленную коллекцию Affili'Art — Reebok x Basquiat, модели которой украшены принтами по мотивам работ этого культового художника.

ЛОНДОН В КИЕВЕ

Любишь поп-арт? Преклоняешься перед творчеством Уорхола? Твои вкусы совпадают с предпочтениями бренда Pepe Jeans London. Ведь это единственная текстильная компания в Европе, полноценно работающая с наследием Энди Уорхола и выпускающая сезонные капсульные коллекции с принтами на основе его произведений, включающие все, что нужно для создания яркого образа, от одежды до аксессуаров. Кстати, в Киеве недавно появился монобрендовый бутик Pepe Jeans London, и до конца осени откроется еще один. Так что у всех поклонников непринужденного уличного стиля в эксклюзивном исполнении есть повод порадоваться — и заняться шопингом.

СТИЛЬНОЕ "ТОПЛИВО"

"Покращення" настигло всех поклонников самого прогрессивного джинсового бренда Diesel. Теперь он прописался не только в сердцах фанатов, но и в самом центре столицы — в Киеве открылся монобрендовый магазин Diesel. Дерзкий дизайн вещей этой марки запоминается не хуже, чем ее неординарные рекламные кампании. Прояви свою индивидуальность вместе с Diesel, вместо того чтобы слепо следовать общепринятым тенденциям. Самое время пополнить гардероб к новому сезону вещами из осенне-зимней коллекции. Кожа, твид, шерсть (в том числе и с графической вязкой) — то что нужно в такую погоду!

ЭЛЕГАНТНОСТЬ СВОБОДЫ

Хочешь подобрать универсальный гардероб для любого случая и времени суток? Новая осенне-зимняя коллекция 2012/13 от ROY ROBSON придется весьма кстати. Основная ее тенденция — взаимопроникновение делового и городского стилей, в результате которого классика становится более комфортной и непринужденной, а свободный городской стиль — более элегантным. Уникальность каждого продукта подчеркивается изысканными деталями и отделкой. Коллекцию можно условно поделить на три цветовые темы — роскошную по исполнению и сдержанную по дизайну Set in Motion, выполненную в английском стиле Autumn Woods и винтажно-спортивную с этническими мотивами Free Spirit.

Journal-plaza.net

CLIO: НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

22 года прошло с момента выхода первого поколения Renault Clio. 11,5 млн автомобилей этой модели было куплено по всему миру. И это не предел. Четвертое поколение Renault Clio открывает новую главу в истории и одновременно символизирует рождение нового стиля бренда, в основе которого лежит микс фирменного дизайна Renault и стремления воплотить эмоциональную составляющую последних концепт-каров в серийных моделях. Динамичная внешность, широкий выбор экономичных и экологичных двигателей, обилие доступных инновационных технологий и высокий уровень безопасности делают этот компактный семейный автомобиль одним из лидеров в категории.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Armani: Walker, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
a.testoni: ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6, 3-й этаж
Blancpain: ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6
Boxfresh: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Braska: "Интертоп", пр. Оболонский, 1б
Carlo Pazolini: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Clarks: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Запорожье, Corleone, пр. Ленина, 159; Львов, "Ягуар", ул. Сахарова, 44; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; Харьков, Bugatti, ТРЦ "Дафи" и "Магеллан"
GANT: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Geox: "Интертоп", пр. Оболонский, 1б
Graham: Noblesse, ул. Б. Васильковская, 114
G-Star RAW: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Isaia: ул. Владимирская, 22
Marc O'Polo: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Mexx: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Paul & Shark: ул. Б. Хмельницкого, 32
Pepe Jeans: JiST, ул. Саксаганского, 102
Raymond Weil: ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6
River Island: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Roger Dubuis: ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6
ROY ROBSON: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Tommy Hilfiger: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
True Religion: JiST, ул. Саксаганского, 102
Ulysse Nardin: Noblesse, ул. Б. Васильковская, 114
Vagabond: ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Dior, L'Artisan Parfumeur, Loewe, Mark Buxton, Viktor & Rolf, Yves Saint Laurent: "Бомонд", ул. Крещатик, 15
Магазин одежды для активного отдыха **"Остров":** ул. Энтузиастов, 5 www.ostriv-shop.com.ua

Реклама

ЛУЧШЕЕ — ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Карл Лагерфельд — это имя знакомо даже тем, кто не интересуется модой. В родной Германии его считают национальным героем, во Франции уважают за возрождение дома Chanel и даже удостоили звания командора ордена Почетного легиона Франции за вклад в культуру и искусство, а во всем остальном мире знают как самого успешного дизайнера эпохи. И заслужил он это все работоспособностью, помноженной на талант. Каждый год Лагерфельд создает в среднем 2500 эскизов, то есть более семи моделей ежедневно. Его рабочий день длится до 20 часов. Чем он занят все это время? Рисует — это само собой. А еще "сочиняет" духи, фотографирует свои идеи, воплощенные в тканях, и читает (библиотека кутюрье насчитывает до 300 000 томов!). Чем бы он ни занимался, все его увлечения так или иначе связаны с миром моды и искусством. Карл Лагерфельд знаменит своим радикальным подходом и образом мысли: "Когда люди говорят о старых добрых временах, я им отвечаю: "Это не времена старые, это вы старые". Сам я терпеть не могу старые добрые времена. Все, что мне действительно важно, происходит сейчас". Поэтому лучшая коллекция Лагерфельда — это новейшая коллекция. Осень-зима 2012/13.

Z-GAMES: ЕСТЬ ЛИ СПОРТ НА МАРСЕ?!

С 22 по 26 августа на гостеприимном Марсе Республики Z проходил очередной фестиваль активных видов спорта и музыки Z-Games III. За пять дней он собрал пять тысяч ценителей свободы, экстремальных видов спорта и ярких впечатлений.

Z-Games III: The Spirit of Action — единственный в Украине и самый крупный в Восточной Европе мультиспортивный фестиваль. Это масштабный лагерь, парк спорта и развлечений на побережье Черного моря (АР Крым, с. Поповка), который уже третий год подряд становится основной площадкой для проведения самых крупных и зрелищных соревнований по дерт-джампингу, фрирану, хип-хопу и брейкдансу, кайтсерфингу и вейкбордингу, болдерингу, слеклайну и паркуру. Кроме того, здесь проходят мастер-классы, конкурсы и концерты. Фрисби, батут, воркаут, аквазорбинг, капоэйра, гоу-гоу, "бикини и мокрые майки" — вот неполный список всего того, что можно было опробовать на фестивале.

Журнал Men's Health выступил партнером силовых направлений: Z-Workout, Z-Freerun Champ и Z-ArmWrestling. Новшеством стала разработанная в Украине спортивная игра манки-болл, которая была проведена на площадке Men's Health. Это своеобразная фриран-эстафета, в которой команды паркуристов передвигаются по многоуровневым конструкциям и перебрасывают друг другу мяч.

Яркое танцевальное шоу, взорвавшее танцпол "Фаберже" в День независимости, объединило 50 участников соревнований по брейкдансу и хип-хопу. От Киева до Мурманска — такова география участников Burn Z-Battles.

Одним из самых впечатляющих состязаний, которые уже третий год подряд собирают сильнейших спортсменов со всего СНГ, по праву считаются соревнования по MTB и BMX — Z-DIRTS by BURN ENERGY. Спортсмены стартуют с разгонки высотой 7 м и взлетают ввысь с 2-метровых трамплинов.

Молодой и активно развивающийся спорт — слеклайн, или хождение по канату, — собрал около сотни любителей и профессионалов на Z-Games III. Для проведения мастер-классов и судейства был приглашен один из двадцати сильнейших спортсменов по слеклайну в мире, немец Тим Хиртли. Самым зрелищным видом, как и ожидалось, оказалась трюковая программа — треклайн — фристайл на стропе.

На радость любителей ветра и тяги приехал действующий чемпион мира по кайтсерфингу, голландец Юрий Зун. Он провел мастер-класс для кайтсерферов и продемонстрировал мастерство катания на вейкборде.

Z-Games становится традицией, и, надеемся, в следующем году фестиваль привлечет еще больше желающих пощекотать себе нервы.

Journal-Polaza.net

Men's Health

ПОДПИШИСЬ И СЭКОНОМЬ

25%*

ПЛЮС ПОДАРОК!**

Тридцать самых шустрых подписчиков получат в подарок лосьон после бритья и косметичку от **Annayake**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

* От розничной цены.

****Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.**

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер*** ..... **Дата рождения** .....

***Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

Journal-plaza.net

Х.З.*

*Хочу знать.

ТВОЕ НЕБЕСНОЕ ТЕЛО

Узнай, на поверхности каких объектов Солнечной системы тебе будет легко.

ДЛЯ ПРИМЕРА МЫ ОТПРАВИЛИ путешествовать по межпланетному пространству человека весом 75 кг. Кроме того, мы допустили, что по поверхности Солнца и газовых планет можно ходить, а также снабдили нашего космонавта автономным источником кислорода и защитили его от критических температур и вредных излучений.

Солнце
Звезда Солнечной системы

Твой вес: 2030 кг
Масса Солнца: $1{,}99\times10^{30}$ кг
Радиус: $6{,}96\times10^{5}$ км

Меркурий
Самая близкая к Солнцу планета нашей системы

Твой вес: 28 кг
Масса Меркурия: $3{,}33\times10^{23}$ кг
Радиус: 2440 км

Марс
Четвертая от Солнца планета

Твой вес: 28 кг
Масса Марса: $6{,}42\times10^{23}$ кг
Радиус: 3389 км

Сатурн
Шестая от Солнца планета

Твой вес: 80 кг
Масса Сатурна: $5{,}68\times10^{26}$ кг
Радиус:** 60 268 км

Уран
Седьмая от Солнца планета

Твой вес: 67 кг
Масса Урана: $8{,}68\times10^{25}$ кг
Радиус:** 25 559 км

Венера
Вторая от Солнца планета

Твой вес: 68 кг
Масса Венеры: $4{,}87\times10^{24}$
Радиус: 6052 км

Юпитер
Пятая от Солнца планета

Твой вес: 177 кг
Масса Юпитера: $1{,}90\times10^{27}$ кг
Радиус:** 71 492 км

S/2003 J 12
Самый маленький естественный спутник планеты в Солнечной системе. Находится на орбите Юпитера

Твой вес: 3 г
Масса S/2003 J 12: $1{,}4\times10^{12}$ кг
Радиус: 500 м

Веста
Самый массивный астероид в нашей системе

Твой вес: 1,7 кг
Масса Весты: $2{,}59\times10^{20}$ кг
Радиус: 265 км

Нептун
Восьмая и самая дальняя от Солнца планета

Твой вес: 84 кг
Масса Нептуна: $1{,}02\times10^{26}$ кг
Радиус:** 24 764 км

Плутон
Крупнейшая карликовая планета нашей системы

Твой вес: 5 кг
Масса Плутона: $1{,}30\times10^{22}$ кг
Радиус: 1195 км

**Для всех небесных тел, более-менее напоминающих шар, приведен так называемый средний радиус. Тела, помеченные **, имеют не столь совершенную форму, потому мы приводим их радиус по экватору.

ЭКЗЮПЕРИ ВРАЛ

В реальной жизни не по каждому небесному телу можно пройтись, как по собственному двору. Минимальный радиус астероида, по которому можно хотя бы ползти, не опасаясь улететь в космос, — не менее 1,5 км. А небесное тело радиусом около 10 км обеспечивает достаточную гравитацию даже для того, чтобы вернуть на свою поверхность чемпиона мира по прыжкам в высоту. Отсюда выводы: Антуан де Сент-Экзюпери был неправ, его Маленький принц не смог бы жить на планете того размера, который указан в знаменитой книге этого французского авиатора. Зато сценаристы фильма “Армагеддон” (напомним: в этой картине астронавты разгуливали по астероиду “размером с Техас”) в целом не погрешили против науки.

Journal-Data.net